

det_La sagesse du coeur

Jack Kornfield

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

❖❖❖ l'Esprit d'ouverture ❖❖❖

JACK KORNFIELD

La sagesse du cœur

La méditation à la portée de tous



belfond **B**

Table of Contents

L'art ancien de la méditation

Pourquoi méditer ?

Les bienfaits d'une pratique méditative

Méditation 1 Se relier à la respiration

Méditation 2 Travailler avec les sensations corporelles

Méditation 3 Travailler avec les sentiments et les émotions

Méditation 4 Etre témoin des pensées

Méditation 5 Méditation du pardon

Méditation 6 Méditation de l'amour bienveillant

Méditation 7 Méditer en mangeant

Méditation 8 Méditer en marchant

Méditation et responsabilité sociale

Comment cultiver une pratique de méditation quotidienne

Liste des pistes

L'art ancien de la méditation

Adaptée à la culture et à la société occidentales, *La Sagesse du cœur* contient l'essence des enseignements et *instructions* dispensés dans les meilleurs monastères bouddhiques. Dans cet ouvrage, vous allez découvrir quelques-unes des pratiques méditatives les plus simples et les plus universelles — en particulier celles relatives à la pleine conscience et à l'amour bienveillant. Le CD qui accompagne ce livre propose des instructions portant sur six pratiques fondamentales et fait partie intégrante de l'enseignement donné. Ces méditations guidées pratiquées lors des retraites méditatives ont pour but de vous amener à faire l'expérience concrète de ce qui est exposé dans le livre.

Ces enseignements n'ont pas pour objet de faire de vous un bouddhiste ni de vous enseigner les cérémonies, rituels ou prosternations d'origine orientale.

Ce qui importe, c'est que grâce à la méditation vous appreniez comment faire un travail intérieur, et que de ce travail vous retiriez des bienfaits pour votre vie de tous les jours. Quand nous prenons le temps de nous apaiser, nous sentons tous que notre vie pourrait être vécue avec davantage de compassion et de présence d'esprit. Méditer, c'est offrir un support à ce potentiel intérieur et lui permettre de se manifester dans notre quotidien.

Il y a de nombreuses façons de bien pratiquer la méditation. Toute bonne pratique consiste à développer une attention, une pleine conscience de votre corps et de vos sensations, de votre esprit et de votre cœur. Une fois que vous avez choisi telle ou telle forme de méditation, l'essentiel est de la conserver et de la pratiquer régulièrement. Méditer exige de la discipline, tout comme l'apprentissage du piano. Quand on veut apprendre le piano, on doit y consacrer davantage que quelques minutes par jour, ici ou là, de temps à autre. Pour vraiment acquérir un savoir-faire - jouer du piano ou méditer -, il faut de la persévérance, de la patience et un entraînement systématique.

Alors, choisissez un type de méditation qui vous convient et pratiquez-le. Entraînez-vous chaque jour ; travaillez avec un enseignant si vous le pouvez, ou arrangez-vous pour avoir l'occasion de méditer avec d'autres personnes. En pratiquant régulièrement, vous allez commencer à développer la capacité de vous ouvrir à l'instant présent. En vous asseyant tous les jours, vous allez cultiver la patience et la compassion, et vous ouvrir à tout ce qui se présente.

La Sagesse du cœur vous propose les exercices de base les plus importants pour vous entraîner à la pratique de la pleine conscience. Cette méditation, qui porte aussi le nom de *vipassana*, est le cœur même du cheminement bouddhique. *Vipassana* (mot pali qui signifie « voir les choses telles qu'elles sont réellement ») est la forme de méditation la plus largement pratiquée dans le Sud-Est asiatique, et toutes les traditions bouddhiques la considèrent comme essentielle. En développant une conscience immédiate de notre expérience dans toutes les sphères d'activité, elle met l'accent sur l'attention vigilante.

Les méditations enseignées dans ce livre sont destinées à vous aider à faire briller la lumière de la pleine conscience dans tous les domaines de votre existence ; ces pratiques vont aussi vous montrer comment étendre le pouvoir guérisseur de l'amour bienveillant, aux autres et à vous-même. La pratique de la pleine conscience est aussi appelée « méditation de la vision pénétrante ». Elle ne vise pas à focaliser notre attention sur un support de méditation, tel que la représentation d'un bouddha ou d'une déité, une lumière ou une bougie, ou bien encore la récitation de paroles sacrées. Au lieu de cela, vous allez découvrir avec la pleine conscience un moyen de trouver le calme au sein de l'activité. Même les actes les plus ordinaires et les plus répétitifs - manger, marcher, répondre au téléphone - pourront dès lors relever du domaine de la conscience méditative et être inclus dans la pratique de l'attention. La méditation n'est pas un exercice que nous accomplissons de temps à autre, mais bien une façon d'être, que nous pouvons cultiver à chaque instant de notre existence.

La pleine conscience nous entraîne à être plus présents et plus vivants en toute circonstance, et à développer ce qu'Alan Watts décrit comme étant « l'art de vivre » : « L'art de vivre [...] n'est ni dérive indifférente, ni cramponnement terrifié au passé. [...] Il consiste à se montrer complètement sensible à chaque instant, à considérer chaque instant comme tout à fait nouveau et unique, à avoir l'esprit ouvert et entièrement réceptif. »

Commencer à méditer, c'est examiner sa vie avec intérêt et bonté, et découvrir comment être libre et éveillé. Nous avons tant d'idées et de croyances sur nous-mêmes. Nous nous racontons des histoires à propos de ce que nous voulons et de qui nous sommes - des gens bien ou bons. Il s'agit souvent d'idées non vérifiées et limitées qui proviennent des autres, des idées

que nous avons intériorisées et auxquelles nous avons continué à conformer notre existence. Méditer, c'est découvrir de nouvelles possibilités, c'est éveiller la capacité que chacun de nous a de vivre avec davantage de sagesse, d'amour, de compassion et de plénitude

Pourquoi méditer ?

On raconte que, peu de temps après avoir atteint l'éveil, alors qu'il marchait sur une route poussiéreuse, le Bouddha croisa un voyageur qui vit en lui un magnifique yogi, rayonnant d'une incroyable énergie. Cet homme l'interrogea alors : « Vous semblez être quelqu'un de très spécial. Qui êtes-vous ? Etes-vous une sorte d'ange ou de *deva* ? Vous ne semblez pas être un humain. — Non, répondit le Bouddha. — Bien, alors êtes-vous une sorte de dieu ? — Non, dit le Bouddha. — Etes-vous un enchanteur ou un magicien ? — Non. — Un homme ? — Non. — Alors, qu'êtes-vous ? » À cela, le Bouddha répondit : « Je suis éveillé. » Par ces trois mots - je suis éveillé -, le Bouddha donnait l'ensemble des enseignements bouddhiques. Le mot *bouddha* signifie « celui qui est éveillé ». Être un bouddha, c'est être celui qui s'est éveillé à la nature de la vie et de la mort, et qui a éveillé et libéré sa propre compassion au sein de ce monde.

La pratique de la méditation n'exige pas de nous que nous devenions des bouddhistes, des méditants aguerris ou bien encore des êtres spirituels. Elle nous invite simplement à découvrir la Capacité à s'éveiller que chacun de nous possède en tant qu'humain. Nous pouvons acquérir l'aptitude à être plus attentifs, plus présents, plus éveillés et à avoir davantage de compassion en nous asseyant Sur un coussin de méditation ; mais cette capacité de présence d'esprit est aussi une aide au quotidien, qu'il s'agisse de créer des programmes informatiques, de jouer au tennis ou de faire l'amour, ou bien encore de se promener au bord de l'océan ou de percevoir la vie qui nous entoure. En fait, être éveillé, être réellement présent est l'art qui est au cœur de tous les autres arts.

Mais à quoi pouvons-nous donc nous éveiller ? Nous nous éveillons à ce que les bouddhistes, appellent le *dharma*. *Dharma* est le mot sanskrit et pali qui fait référence aux vérités universelles : aux lois de l'univers et aux enseignements qui le décrivent. En ce sens, trouver le dharma est quasi immédiat. C'est la sagesse qui est là, toujours présente, prête à être découverte.

Il ne s'agit pas d'attendre qu'un dieu descende jusqu'à nous, auréolé de gloire, ni d'espérer une grande illumination spirituelle ou toute autre

merveilleuse expérience relevant d'un autre monde. Le dharma de sagesse auquel nous pouvons nous éveiller est différent : il est la vérité qui est directement là où nous sommes, quand nous abandonnons tous les rêves et souvenirs et pénétrons dans la réalité du présent. Quand nous faisons cela avec une attention vigilante, nous commençons à voir les caractéristiques du dharma dans notre propre vie.

Les premières caractéristiques du dharma, qui se révèlent d'elles-mêmes dans la méditation, sont l'im- permanence et l'incertitude. Comme il est dit dans un sutra bouddhique : « Ce monde fugace, considérez-le ainsi : comme une étoile à l'aube, une bulle d'air dans un torrent, un éclair dans un nuage d'été, un écho, un arc-en-ciel, un fantôme et un rêve. » Plus vous vous asseyez dans le calme, plus vous observez avec attention, plus vous vous rendez compte que toutes les choses que vous pouvez percevoir sont dans un état de changement. D'habitude, tout ce dont nous faisons l'expérience semble solide, y compris notre personnalité, le monde qui nous entoure, nos émotions et les pensées qui s'élèvent dans notre esprit. C'est comme si nous regardions un film ; nous pouvons être tellement pris par l'histoire qu'elle nous semble réelle, même s'il ne s'agit en réalité que d'une lumière vacillante projetée sur un écran. Toutefois, si vous vous focalisez attentivement sur ce que vous regardez, il vous est possible de voir que le film n'est en fait qu'une succession d'images immobiles, défilant l'une après l'autre. L'une apparaît, puis il y a un petit espace, et la suivante apparaît.

C'est la même chose dans nos vies, car il en va ainsi : rien n'y dure ni n'y demeure identique très longtemps. Il n'est pas nécessaire d'être expert en méditation pour voir que tout change tout le temps. Avez-vous ne serait-ce qu'une fois été capable de faire durer très longtemps un état mental, quel qu'il soit ? Y a-t-il dans votre vie quoi que ce soit qui demeure inchangé ? .

Cela nous amène à la deuxième loi du dharma. Quand nous voulons que des choses constamment changeantes demeurent identiques, et quand nous nous attachons à elles, nous sommes déçus et nous souffrons. Non pas parce que nous devons souffrir - il ne s'agit pas d'une loi créée pour nous punir. C'est simplement le mode d'être des choses, aussi fondamental que la loi de la pesanteur. Si nous nous attachons à une chose en souhaitant qu'elle demeure telle quelle, cela ne va pas l'empêcher de changer. Essayer de s'accrocher à « comment c'était » ne peut que créer souffrance et déception, car la vie est un

fleuve et tout change.

Alors, quand nous commençons à voir les lois de la nature - le fait que les choses sont impermanentes et que l'attachement est cause de douleur -, nous pouvons pressentir qu'une autre voie existe. Et c'est le cas. Cette autre voie est ce que nous pouvons appeler la « sagesse de l'insécurité ». C'est l'aptitude à suivre le flot du changement, à tout voir comme un processus de transformation, à se détendre vis-à-vis de l'incertitude. La méditation nous apprend comment lâcher prise, comment rester centré au milieu du changement. Une fois que nous voyons que tout est impermanent et insaisissable, et qu'une énorme quantité de souffrance est créée par un attachement aux choses qui les voudrait figées, nous comprenons que la détente et le lâcher-prise sont une façon de vivre plus sage. Nous comprenons que le gain et la perte, la louange et le blâme, la douleur et le plaisir font partie de la danse de la vie, et qu'ils sont le lot de chacun de nous qui sommes nés dans un corps humain. Lâcher prise ne veut pas dire ne plus se préoccuper de quoi que ce soit. Cela signifie au contraire prendre soin des choses avec souplesse et sagesse. Dans la méditation, nous prêtons attention à notre corps avec soin et respect.

Quand nous nous demandons quelle est la nature du corps, nous constatons qu'il grandit, qu'il vieillit, qu'il est parfois malade et qu'il finit par mourir. En nous asseyant pour méditer, nous pouvons directement percevoir l'état de notre corps, les tensions dont nous sommes porteurs, notre niveau de fatigue ou d'énergie. Être ainsi dans notre Corps semble parfois agréable, et parfois cela fait mal. Certains jours, notre corps est apaisé, et d'autres fois il est agité. Dans la méditation, nous sentons qu'en réalité nous ne possédons pas notre corps mais plutôt que nous l'habitons pendant un court moment, et que durant ce temps-là il va changer de lui-même, indépendamment de ce que nous voulons. C'est également vrai de notre esprit et de notre cœur, avec ses espoirs et ses craintes, ses peines et ses joies. En méditant régulièrement, nous apprenons à nous relier de façon plus sage à ce que Zorba le Grec appelait la « catastrophe totale ». Au lieu de craindre les expériences douloureuses et de les fuir, ou de nous attacher aux expériences agréables en espérant que d'une façon ou d'une autre elles dureront, nous comprenons que notre cœur a la capacité d'être présent à tout, et de vivre plus pleinement et plus librement la situation dans laquelle nous nous trouvons. Quand nous saisissons que tout

passé et disparaît, les bonnes choses comme les douloureuses, nous nous apaisons.

Nous méditons donc pour nous éveiller aux lois de la vie. Et nous nous éveillons en reportant sur notre corps et sur nos sens l'intérêt que nous accordions à nos nombreuses pensées et idées. Nous commençons alors à voir comment notre corps et notre esprit opèrent, et nous pouvons ainsi établir avec eux une relation plus sensée. Le point essentiel de cette approche intérieure est une écoute vraie et une attention alerte accordées à notre environnement, à notre corps, à notre esprit et à notre cœur. Voilà ce qu'on appelle la pleine conscience, une attention alerte et pleine de respect.

Cette pleine conscience à laquelle nous nous entraînons dans la méditation est une aide en toute circonstance. Vous pouvez par exemple y faire appel quand vous mangez. Vous entendrez alors la voix de votre ventre qui dit : « J'ai suffisamment mangé, je suis satisfait, je vais bien, je suis plein. » Puis vous entendrez la voix de votre langue enchaîner : « Humm ! Ce fruit était si bon ! Si on en reprenait encore un peu ? » Et celle de vos yeux qui dira : « Il y a là-bas un dessert auquel nous n'avons pas encore goûté. » Tandis que votre mère rappellera : « Tu devrais au moins finir tout ce qu'il y a dans ton assiette. » Grâce à l'attention, vous pouvez apprendre à entendre toutes ces différentes voix en vous. Vous pouvez aussi apprendre à écouter en pleine conscience toutes vos sensations - être conscient de tous les aspects plaisants, neutres et déplaisants de votre expérience. Vous pouvez apprendre que vous n'avez pas à craindre ce qui est douloureux et que vous n'avez pas à vous accrocher à ce qui est agréable. Nous avons souvent été conditionnés à croire que c'est ce qu'il faut faire mais, à mesure que nous méditons, il devient vite évident que s'accrocher à ce qui est plaisant et craindre ce qui est source de douleur ne mène ni à la paix ni au bonheur. La vérité est que les choses changent, que nous le voulions ou non. S'attacher à elles telles qu'elles sont ou rejeter celles que nous n'aimons pas ne les empêche pas de changer. Cela conduit simplement à davantage de souffrance.

Au lieu de nous comporter ainsi, nous découvrons dans la méditation une conscience de notre corps et de nos sensations qui est naturelle, franche et sans jugement. Nous pouvons graduellement amener cette conscience douce et ouverte à être témoin de tout ce qui se trouve dans notre esprit. Nous pouvons apprendre à voir la loi de l'impermanence et à lui faire confiance - ce qui signifie que nous commençons à voir le monde tel qu'il est réellement. Et,

au milieu de tout cela, nous commençons à voir comment nous pouvons être en relation avec toute chose, avec compassion, bonté et sagesse.

Les bienfaits d'une pratique méditative

L'une des plus belles images que j'aie vues illustrant ce qu'est la méditation est une affiche représentant Swami Satchidananda, un grand maître de yoga hindou. On l'y voit souriant, vêtu d'un simple pagne orange, avec sa longue barbe qui flotte au vent. Il se tient en équilibre sur une jambe, dans une posture classique de yoga... à ceci près qu'il est sur une planche de surf, dévalant une grande vague ! En bas de l'affiche, il est écrit : « Vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais vous pouvez apprendre à surfer. » Cette image traduit parfaitement l'essence de la pratique méditative ; elle montre comment nous pouvons aborder avec pleine conscience le monde réel, plein d'informations sensorielles, d'émotions et de changements.

La méditation de pleine conscience ne se focalise pas sur le maintien d'un état d'esprit particulier, puisqu'en définitive il est impossible de faire en sorte que l'un d'entre eux perdure. Elle nous entraîne à être présent à chaque moment avec une attention aiguë, un plus grand sentiment d'ouverture du cœur, et une vision plus claire. Sa pratique peut nous aider à apprendre comment rester plus ouvert et aimer de tout notre cœur - sans avoir peur d'exprimer cet amour. Même dans la difficulté, la méditation nous montre qu'il est possible d'être un peu moins attaché aux inévitables aléas de l'existence et moins effrayé par les changements, qui concernent aussi bien les plaisirs que les peines. Elle nous aide à apprendre la bonne façon d'aimer en nous révélant que nous sommes capables de nous ouvrir à tous les aspects de notre esprit, sans exception : à tout ce qui est facile comme à tout ce qui ne l'est pas.

La conscience méditative diminue les tensions et apaise le corps. La méditation calme le mental et ouvre doucement le cœur. Elle stabilise l'esprit. Elle permet d'apprendre à vivre plus pleinement dans la réalité du présent, à voir plus clairement les gens avec lesquels nous vivons et le monde dans lequel nous nous trouvons. À mesure que nous nous entraînons à la pleine conscience, nous devenons davantage présents - de telle sorte que lorsque nous nous promenons dans un parc nous ne marchons pas au milieu des arbres en pensant aux factures impayées, à nos problèmes de bureau ou à ce qui nous est arrivé la veille. Nous apprenons à être là où nous sommes.

Car, au fond, être conscient dans l'instant présent est la seule chose qui vaille la peine, et si nous ratons cet instant, il disparaîtra à jamais.

En ce sens, la méditation peut nous aider à réaliser nos plus profonds désirs, à découvrir une liberté et un bonheur intérieurs, et à avoir le sentiment de faire un avec la vie. Elle nous amène à mieux comprendre qui nous sommes et comment vivre avec sagesse cette existence étrange qui est la nôtre. La pratique nous permet de découvrir en quoi consisté l'ensemble du processus de la vie et de la mort. Et pour cela, la seule chose requise, c'est une pratique systématique de la pleine conscience et de l'attention, afin de favoriser un sentiment de calme intérieur, de manière à être capable de voir tout ce qui est en nous et autour de nous, et d'en tirer leçon.

Malgré sa simplicité, la méditation n'est pas toujours facile à pratiquer. Elle requiert beaucoup de courage. Carlos Castaneda décrit la façon dont Don Juan, le chaman indien yaqui, lui a appris que seul un guerrier spirituel est capable d'affronter la voie de la connaissance. Lui seul ne se plaint jamais et ne regrette rien. « La vie d'un guerrier spirituel est un défi sans fin et il est impossible que les défis soient bons ou mauvais. La différence fondamentale entre une personne ordinaire et un guerrier est qu'un guerrier prend tout comme un défi, alors qu'une personne ordinaire prend tout comme une bénédiction ou une malédiction. »

Dans la méditation, votre disposition d'esprit doit être faite d'ouverture, de souhait de découverte et de vision. S'asseoir, marcher, s'entraîner à ramener son attention à l'instant présent. Apprendre à se concentrer avec attention et justesse - et à observer sa respiration, son corps, ses émotions et son esprit. Apprendre les fonctionnements du corps et de l'esprit, qui sont causes de souffrance, et découvrir comment se libérer de cette souffrance. Chacun peut aussi apprendre à être connecté à sa propre vie et à celle des autres, avec un amour bienveillant et un plus grand sentiment de compréhension et de compassion. Alors qu'Aldous Huxley était sur le point de mourir, quelqu'un lui a demandé ce qu'il avait appris grâce à son cheminement spirituel auprès de nombreux sages et gourous. Il a répondu : « Il est plutôt embarrassant de s'être occupé toute sa vie du problème humain et de ne trouver finalement à dire que : "Essayez d'être un peu plus gentils." »

Méditation 1 - Se relier à la respiration

Pratique de la méditation - CD piste 1 - Se relier à la respiration

Nous allons commencer à l'endroit où débute toute pratique spirituelle authentique, c'est-à-dire à l'intérieur de notre corps. Nous allons commencer par entrer en relation avec notre respiration et notre corps physique de façon consciente, attentive et éveillée.

L'apaisement du corps physique aide énormément à celui de l'esprit. La première étape consiste donc à adopter une posture stable et confortable, de manière à pouvoir devenir conscient de son corps dans l'instant présent. Vous pouvez vous asseoir en tailleur sur un coussin ou sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. L'important, c'est que vous vous sentiez stable et bien à l'aise. Votre corps doit se trouver confortablement installé sur la terre, comme si la chaise ou le coussin vous soutenait pour que vous puissiez demeurer assis immobile pendant plusieurs minutes, sans tensions dans le corps. Votre dos doit être relativement droit, dans la dignité mais sans rigidité.

Si vous êtes assis en tailleur, assurez-vous d'avoir les fesses suffisamment haut par rapport au sol, pour que vos genoux soient stables et légèrement dirigés vers le bas. Essayez différentes hauteurs de coussin jusqu'à trouver une position confortable. Laissez votre dos se redresser suffisamment pour que votre respiration puisse être ample et aisée et que l'énergie circule en vous. Adopter dès le départ une posture droite vous aide aussi à rester alerte. Quand on commence à s'affaisser, on a tendance à s'endormir. Dormir est certes merveilleux, mais ce n'est pas de la méditation.

Une fois que vous avez trouvé une posture assise confortable, le dos droit mais non rigide, relâchez vos épaules et laissez vos mains se poser où bon vous semble. En général, les gens les posent sur leurs cuisses ou leurs genoux, ce qui permet d'avoir les épaules détendues, la poitrine dégagée et le ventre souple. Vous pouvez tester différentes positions pour trouver une assise où vous aurez le dos à la fois droit et détendu. Méditer ne consiste pas à se battre contre soi-même ; alors si la position devient inconfortable - si par exemple vous avez mal aux jambes -, vous pouvez très bien bouger, en ayant pleinement conscience.

Maintenant que vous avez trouvé une posture confortable, laissez vos

yeux se fermer doucement, à moins que vous ne préfériez les garder entrouverts - en maintenant, dans ce cas-là, le regard légèrement dirigé vers le bas, sans regarder quoi que ce soit autour de vous.

Amenez ensuite votre attention sur l'instant présent. Devenez conscient de votre environnement et des sons qui vous entourent. Devenez ensuite conscient de ce que ressent votre corps - vos sensations physiques et peut-être une tension intérieure. Prenez quelques respirations profondes et détendez-vous. Puis notez les mouvements de votre esprit ainsi que vos sensations - vos pensées, vos émotions, vos attentes et vos souvenirs. Il est temps maintenant d'apprendre à vous centrer.

Pour votre première méditation, vous allez vous servir du mouvement naturel de la respiration pour commencer à entraîner votre conscience à être dans l'instant présent. Cette première méditation guidée, intitulée « Se relier à la respiration », vous aide à devenir plus conscient du fait que vous respirez ; ou plus précisément que la respiration a lieu.

Dans la méditation, le but est de faire l'expérience de la respiration sans la diriger ni la modifier, de simplement devenir conscient de la façon dont la respiration respire d'elle-même au rythme qui est le sien. L'expérience que vous faites de votre respiration peut prendre la forme d'une sensation de fraîcheur dans les narines ou d'un picotement à l'arrière de la gorge ; à d'autres moments, vous percevez votre souffle plutôt comme un mouvement dans la poitrine, ou dans le ventre qui gonfle puis s'aplatit. Je recommande généralement de respirer par le nez, mais si vous êtes enrhumé ou s'il vous est impossible de respirer par les narines pour une raison ou une autre, vous pouvez le faire par la bouche, ou en combinant les deux. La méditation de pleine conscience n'est pas un exercice de respiration comme le *pranayama* (une forme de respiration rapide employée par les yogis). C'est vraiment un exercice destiné à entraîner votre conscience à être présente. Alors, quelle que soit la façon dont vous percevez votre respiration, c'est bien.

L'une des premières choses que vous allez remarquer dans cette méditation, c'est la fréquence avec laquelle votre esprit s'égare. Ce constat est en fait la première vision que l'on a dans la méditation de *vipassana* ; on appelle cela « voir la cascade ». Vous pouvez dire à votre esprit de demeurer sur la respiration, mais écoute-t-il ? Presque jamais. Au lieu de cela, vous allez le surprendre en train de planifier ce que vous ferez quand vous aurez

fini de méditer : des comptes à faire, des problèmes à régler. Chaque fois que vous le surprenez en train de vagabonder, vous parvenez à le ramener sur le souffle pendant trois ou quatre respirations, puis il repart faire autre chose. Quand vous méditez sur le souffle, vous commencez avoir le mouvement ou dialogue intérieur constant de l'esprit.

Alors, comment entraîner l'esprit au milieu de tout cela ? La première instruction fondamentale dans la méditation est la suivante : chaque fois que vous prenez conscience d'être parti dans une réflexion, un projet ou un souvenir, abandonnez cette pensée et revenez à la respiration. Donc, chaque fois que vous partez à la dérive, revenez à la perception de la prochaine inspiration ou expiration. Si cela vous aide, vous pouvez dire mentalement « inspir » et « expir » à mesure que vous inspirez et expirez. Mais n'accordez que 5 % de votre attention à ces mots, les autres 95 % de votre conscience restant centrés sur votre respiration. Cette méditation guidée est destinée à vous aider dans ce processus essentiel qui consiste à devenir conscient de votre respiration et à rester ensuite dans cette conscience-là.

Une première séance de méditation ressemble au début de n'importe quelle pratique d'art. Comme tous les arts, celui de la méditation exige un peu de temps. Saint François de Sales disait que, pour une vie contemplative, il était nécessaire d'avoir « une tasse de science, un baril de prudence et un océan de patience ». Dans la pratique méditative, cette patience est aussi la volonté de revenir encore et toujours au moment présent.

S'exercer à ce travail avec la respiration, c'est un peu comme éduquer un chiot. Vous prenez le chien, vous le posez sur une feuille de journal et vous lui dites de rester là. Mais le fait-il ? Jamais. Comme l'esprit, il se lève et part vagabonder. Alors, vous le reprenez, vous le remettez sur le journal et vous lui dites à nouveau de rester là. Après un certain nombre de fois où vous l'avez ainsi ramené en lui disant de ne pas bouger, le chiot commence à comprendre.

À cet égard, nous sommes un peu plus lents que les chiots, mais il nous est quand même possible d'entraîner notre esprit. Tout comme lorsque le chiot fait pipi dans un coin, nous pouvons nettoyer les dégâts que fait l'esprit et le ramener à la respiration. La véritable pratique de la méditation est le processus consistant à devenir attentif au fait que vous vous êtes égaré, à reporter votre attention sur la respiration, et à ramener le corps et l'esprit tous deux dans l'instant présent. En accomplissant cela maintes et maintes fois,

vosre pratique méditative vous apprend comment être et demeurer « ici et maintenant », où que vous soyez.

Si vous avez déjà élevé un jeune chien, vous savez que ce n'est pas une très bonne idée de le frapper quand il ne reste pas sur le journal. Pour nous, c'est la même chose. Quand vous vous rendez compte que vous avez des pensées pleines de jugements tels que « je n'arrive pas à faire ça » ou « je ne le fais pas correctement », et que, de ce fait, vous culpabilisez, cela ne vous aide pas du tout. Prenez simplement le chiot, gentiment, et ramenez-le à la respiration. Essayez alors de rester présent aux deux ou trois respirations suivantes. C'est aussi simple que cela. Petit à petit, vous commencerez à vous relier à votre respiration.

Parmi les questions qui s'élèvent habituellement au cours des premières séances de méditation, certaines ont trait aux différentes qualités que possède la respiration. Il arrive que des personnes éprouvent une sensation d'oppression, comme si leur respiration devenait artificielle quand elles y prêtent attention. Cette expérience est assez commune et il est important de simplement se détendre et d'essayer de laisser la respiration circuler avec fluidité. Si ce sentiment d'oppression persiste, laissez-le simplement être là, avec un esprit paisible et un cœur léger.

Parfois, les gens remarquent aussi que leur respiration devient très légère, et ils se demandent s'ils doivent la faire accélérer ou la forcer, de manière à pouvoir la percevoir plus facilement. La pratique consiste plutôt à affiner votre attention de façon à être capable d'entendre et de sentir plus profondément ce qui se trouve naturellement dans votre corps. Donc, si vous sentez que votre respiration est légère, essayez de faire en sorte que votre attention corresponde à cette légèreté du souffle, et de remarquer les débuts et les fins de vos respirations, ainsi que l'intervalle entre elles - devenez conscient du souffle à mesure qu'il circule dans votre corps.

Une autre expérience universelle que les gens remarquent, c'est que leur esprit s'égare une centaine ou un millier de fois en dix minutes. Il est naturel que l'esprit vagabonde - il l'a fait pendant toute votre vie, et tous les esprits le font. L'art de la méditation consiste à voir le vagabondage de l'esprit et à le reconnaître dans l'instant même, puis à revenir à la respiration.

Peu importe le nombre de fois où votre esprit s'égare, tant que vous le ramenez chaque fois à la respiration. En un sens, la méditation est un rappel,

un rappel à soi. C'est un processus de réveil, de présence à la respiration ou au corps, puis d'oubli. Certaines personnes oublient parce qu'elles ont beaucoup de pensées, qu'il s'agisse de pensées créatrices, de solutions à des problèmes, de souvenirs ou de toute autre chose. Au bout d'un certain temps, elles se réveillent et s'aperçoivent que leur esprit s'était égaré ; elles s'éveillent alors et se souviennent : « Oh oui, je suis en train de méditer ! » Puis elles recentrent leur attention. Une part du processus consiste à entretenir ou à renforcer cette capacité à se réveiller. Quand vous dormez, ou quand vous avez oublié, vous ne pouvez pas faire grand-chose. Mais, au moment où vous réveillez, vous vous souvenez à nouveau d'être présent. Vous pouvez vous dire : « Sens la respiration, sois conscient de ce qui est en cet instant, de ce dont ton corps fait l'expérience. » Peu à peu, à mesure que vous pratiquez cela, vous allez pouvoir être présent de plus en plus longtemps et de plus en plus souvent - jusqu'à ce que vous commenciez à vivre davantage dans l'instant présent, et de moins en moins dans l'oubli, la rêverie ou le souvenir. Non pas que la réflexion, la projection et le souvenir soient mauvais - nous ne serions pas capables de vivre sans eux -, mais ils occupent souvent 95 % de nos vies. Nous pourrions vivre plus pleinement avec beaucoup moins de pensées.

Méditation 2 - Travailler avec les sensations corporelles

Pratique de la méditation - CD piste 2 - Travailler avec les sensations corporelles

Dans la méditation suivante, vous allez focaliser votre attention sur tout ce qui se passe dans votre corps, toutes les sensations sans exception, qu'elles soient pénibles ou agréables.

Une fois que vous êtes assis dans la posture et centré sur votre respiration, l'étape suivante consiste à étendre le champ de votre pleine conscience, de votre attention jusqu'à inclure toutes les énergies et sensations de votre corps. Au cours de cette méditation, vous ferez sans doute l'expérience, à des moments divers, d'une multitude de sensations : bien-être, crispation, plaisir, démangeaison, et parfois douleur. Elles peuvent toutes être intégrées à votre méditation avec la même forme d'attention et de respect que celle que vous avez développée pour la respiration.

Vous voilà donc assis, immobile ; votre corps commence naturellement à s'ouvrir. Tandis qu'il le fait, vous percevez souvent les choses que l'affairement de la vie courante vous empêche de remarquer. Au début, il se peut que vous fassiez l'expérience de sensations inhabituelles, uniquement parce que vous n'avez pas coutume de rester assis immobile. En approfondissant davantage, vous allez parfois sentir une tension au niveau des épaules ou des mâchoires, dans le dos ou le ventre, ou dans toute autre partie du corps. La raison en est que, lorsque vous êtes assis sans bouger, les zones de tension dont vous êtes porteur et que vous accumulez dans votre vie se révèlent. De ce fait, une fois que vous êtes assis et sentez le rythme de votre respiration, certaines parties de votre corps peuvent d'un seul coup devenir douloureuses, chaudes ou crispées. Ce qu'il faut faire à ce moment-là, c'est permettre à l'ouverture du Corps - que celle-ci soit douloureuse ou agréable - d'être perçue par le même esprit attentif qui était témoin de la respiration. Quand nous en sommes capables, ce qui se passe dans notre corps, quoi que ce soit, n'est plus un problème, mais plutôt une guérison profonde, même si au départ cela paraît douloureux.

Quand la tension dont nous étions porteurs se relâche, elle nous montre souvent tous les conflits, toute la douleur ou toutes les difficultés que nous avons emmagasinés dans notre corps. Si nous prêtons attention, avec douceur, à cette tension, elle s'ouvre graduellement et se relâche. Pour permettre au corps de faire partie intégrante de la méditation, le principe essentiel est d'accueillir ce qui vous arrive avec la même qualité de présence ou d'attention que celle que vous avez appris à développer avec le souffle.

On raconte que saint François posait sa main sur le front ridé d'une personne tourmentée, ou même sur un animal, et, par la bonté de ce contact, il rappelait à cet être sa beauté intérieure. Toutes les énergies qui s'élèvent en nous au cours de la méditation - qu'il s'agisse de tensions, de douleurs, de plaisirs ou de difficultés - doivent être accueillies avec la même bonté que celle de saint François plaçant sa main sur le front d'un être dans le tourment.

Au cours de la méditation, quand vous faites l'expérience d'une sensation corporelle, quelle qu'elle soit, la pratique consiste à la nommer doucement pour vous-même : « picotement, picotement, picotement » ou « tension, tension, tension ». Ce faisant, vous donnez à cette sensation un espace pour s'ouvrir et vous remarquez également comment le corps lui-même veut changer, être fluide et mobile. Alors, si vous sentez une démangeaison, au lieu de vous gratter immédiatement, remarquez simplement « démangeaison, démangeaison, démangeaison ». Pour la première fois de votre vie peut-être, vous pouvez reconnaître la démangeaison, sentir à quoi elle ressemble et lui donner de l'espace pour picoter et démanger pendant quelque temps, sans vous gratter. Puis vous allez aussi remarquer comment elle finit par disparaître. Cela est vrai de toutes les sensations corporelles - que ce soit la fraîcheur ou la chaleur, la tension ou la douleur.

Pendant que vous portez votre attention sur l'ouverture de votre corps, il est également important de ne pas décider intellectuellement à quoi cela est censé ressembler. Votre méditation va s'ouvrir telle une fleur, chaque aspect au moment qui est le sien.

En pratiquant, vous allez découvrir trois sortes de sensations douloureuses pouvant s'élever en vous. La première est le signal que quelque chose ne va pas, comme lorsque votre main vous donne l'impression d'être dans le feu. En général, cela se produit parce que vous êtes dans une position inconfortable et que votre corps vous dit de changer votre assise. Cela arrive rarement mais, de

temps à autre, vous pouvez avoir ce type de Sensation.

La deuxième forme de sensation douloureuse vient du fait d'être assis dans une posture inhabituelle. Il est courant d'avoir des fourmis ou des picotements dans les jambes. Cela arrive souvent quand vous n'avez pas l'habitude de vous asseoir immobile ou les jambes croisées. Il faut aussi un peu de temps pour se sentir à l'aise en maintenant le dos droit sans support. Vous pouvez faire l'expérience de ce que sont ces fourmis et picotements en restant assis et en les laissant faire partie de votre méditation ; vous pourrez ainsi apprendre à pratiquer tout en faisant l'expérience de choses aussi intenses que cela. Mais si vous avez le sentiment que c'est trop dur de vous focaliser là-dessus pour l'instant, alors changez tout simplement de position, puis revenez à votre respiration de façon naturelle. Il est toutefois utile d'expérimenter diverses postures. Si vous avez un mal de dos régulier et conséquent quand vous êtes assis, essayez de changer de position de manière que ce soit plus confortable. Il y a suffisamment de douleurs et de difficultés dans la vie, inutile d'en créer davantage.

Le troisième genre de sensation douloureuse, le plus fréquent, inclut tous les autres désagréments dus au fait d'avoir un corps. Parfois, quand vous méditez, vos épaules vous font mal, à moins que ce ne soit votre mâchoire, votre estomac ou toute autre chose. Quand vous essayez d'être calme et que ces zones- là commencent à vous faire mal, c'est souvent parce qu'elles ont été contractées pendant toute la journée. Nous remisons tous nos tensions quelque part dans notre corps, et beaucoup de personnes se rendent compte qu'elles ont tendance à serrer les mâchoires ou à contracter les épaules ; chaque fois que nous faisons l'expérience d'un stress ou d'une difficulté, des zones de notre corps se raidissent d'une certaine façon, pour bloquer la tension ou la douleur.

Si vous êtes attentif à ces zones-là quand vous êtes assis, vous leur permettez de s'ouvrir et parfois même de libérer cette tension. Vous ne devez pas obligatoirement vous débarrasser de la tension, mais il est important d'en prendre conscience. Cela veut dire que vous commencez réellement à sentir votre corps. Puis, au bout de quelque temps, cette tension va se relâcher d'elle-même.

Le but n'est pas de s'asseoir sans douleur. Au cours de certaines séances, vous allez peut-être ressentir du plaisir et de la félicité, et, à d'autres

occasions, éprouver de la douleur. Dans la méditation, comme dans la vie, vous avez en général la même quantité de plaisir et de douleur. Il ne s'agit donc pas d'essayer de minimiser, d'éliminer, d'ignorer ou de fuir la douleur, car vous devrez alors passer la moitié de votre vie à fuir. Il est plus utile d'apprendre comment être en relation avec tout cela - le plaisir et la douleur - avec compassion, tendresse, clémence et compréhension.

Quand vous prêtez attention à votre corps, il est important de ne pas vous focaliser sur la façon dont il devrait se sentir selon vous, mais sur les sensations qu'il éprouve réellement. Vous pouvez apprendre à percevoir la douleur et vous rendre compte qu'elle ne va pas vous tuer. Peut-être ne vous êtes-vous jamais laissé aller à sentir pleinement une douleur. Est-ce un picotement ? Est-ce comme une piqûre d'épingle ? Est-ce que ça brûle ? Est-ce lancinant ?

Il n'est toutefois pas question de transformer votre méditation en une lutte avec vos sensations corporelles. Alors, s'il y a quelque chose qui s'ouvre dans votre corps, prêtez-y attention du mieux que vous le pouvez et, quand cela devient une lutte, lâchez cela et revenez à votre respiration. Soyez conscient de la sensation pendant un certain temps, puis centrez- vous à nouveau sur la respiration. Peut-être serez- vous capable de revenir à la sensation avec moins de difficulté un peu plus tard.

Quand vous êtes attentif aux sensations de votre corps, celles-ci font invariablement l'une des trois choses suivantes : elles disparaissent, elles restent les mêmes, ou elles empirent. Votre travail n'est pas de les contrôler mais simplement d'être présent à elles et de les laisser aller et venir dans votre conscience.

Il arrive aussi que des relâchements encore plus forts se traduisent par des tremblements du corps ou de brusques mouvements spontanés. Cela peut faire peur, c'est comme si vous perdiez le contrôle de vous-même. D'habitude, quand vous faites l'expérience de ce genre de sensations, votre esprit se met à y penser de manière à vous éviter de les ressentir et de comprendre à quel point vous ne contrôlez pas votre corps. Or, quand on y réfléchit vraiment, on ne le contrôle jamais complètement. Vous n'êtes pas réellement en train de respirer de votre propre chef, et pourtant la respiration a lieu, de même que votre cœur bat tout seul et que votre foie fait son travail sans la moindre instruction de votre part.

Au cours de vos méditations, beaucoup d'autres sensations corporelles étranges vont apparaître et disparaître. Vous pouvez vous sentir léger, comme si vous flottiez, ou lourd, comme si vous étiez un rocher. Vous pouvez avoir l'impression que votre respiration zigzague à travers votre corps, ressentir de fugitives bouffées de chaleur ou de froid et toutes sortes d'autres choses. Les sensations dont vous allez faire l'expérience au cours de la méditation seront aussi parfois plaisantes. À d'autres moments, ce sera comme si un picotement, un frisson ou une sorte d'enchantement, que vous ne contrôlez pas, se produisait à l'intérieur de votre corps. Quand on n'est pas habitué à ces sensations, elles peuvent être angoissantes.

Les sensations physiques sont en général les effets secondaires qui se produisent spontanément quand le corps commence à s'ouvrir. Certaines personnes n'en ont pas du tout et d'autres en ont fréquemment. Le plus important, ce ne sont pas les sensations elles-mêmes, mais plutôt le fait que vous soyez capable de trouver un centrage vous permettant de toucher un niveau plus profond de votre être. Les strates de tension, de peur, de malaise et de ravissement sont là, et vous allez les rencontrer, mais elles font partie de la couche superficielle de votre vie. Ce qui importe, c'est que, sous elles, vous puissiez vous relier à un point de centrage et de conscience qui vous donne de la force et vous aide à vivre tous les changements de votre existence.

Savoir comment travailler avec les sons dans la méditation est aussi très utile, car de nombreuses situations sont par nature bruyantes. Quand vous vous rendez compte que vous êtes en train d'écouter un bruit de votre environnement, vous pouvez intégrer cette écoute dans votre conscience de la même façon que vous prêtez attention aux sensations dans votre corps. Sentez simplement le son lorsqu'il touche votre oreille et, si vous le souhaitez, formulez mentalement « entendre, entendre, entendre ». Laissez le son être une onde, tout comme la respiration en est une. Quand il cesse, vous pouvez revenir naturellement à la respiration.

J'avais un ami qui vivait en ville, près d'une caserne de pompiers. Au début, cela le contrariait vraiment, car, quand il méditait, alors qu'il était calme et présent à sa respiration, les sirènes retentissaient soudain. Puis il a appris à inclure ces sirènes dans sa méditation : quand elles se déclenchaient, elles lui permettaient de voir s'il était vraiment présent à ce moment-là. Au bout de quelque temps, il a commencé à souhaiter que les sirènes retentissent

plus souvent pour que chaque fois elles lui servent de rappel.

Pour cette deuxième méditation, vous allez à nouveau vous asseoir avec le dos droit et laisser votre corps se détendre, comme suspendu à la colonne vertébrale. Laissez vos yeux et votre visage s'adoucir, vos épaules et vos mains se détendre dans la position qui leur convient. Prenez une nouvelle fois votre respiration comme centre de votre méditation, sentez le souffle qui entre et qui soit, remarquez la fraîcheur, les tourbillons, les picotements, les démangeaisons, les pressions, les mouvements dans votre poitrine ou votre ventre, tout ce dont vous faites l'expérience, quoi que ce soit et où que ce soit. Ce sera le centre de votre méditation.

Maintenant, une fois que vous êtes assis, présent à votre respiration, si une intense sensation corporelle apparaît - une démangeaison, un picotement, une mouche sur le nez, une douleur au genou, une tension au niveau des épaules, du chaud, du froid ou toute autre énergie du corps -, lâchez un instant la respiration et portez votre attention sur cette sensation pour la ressentir pleinement. Accueillez-la avec conscience et bonté, et donnez-lui un nom : « chaud, chaud, chaud », ou « démangeaison, démangeaison, démangeaison », ou « picotement », « douleur », « fourmillement », etc. Tout en la nommant, percevez-la aussi précisément que possible ; prêtez-y attention de façon détendue à mesure qu'elle change, même si elle est pénible au début. Puis, quand elle disparaît, revenez à votre respiration.

Dans cette méditation, vous alternez entre la perception de votre respiration et l'attention portée aux sensations corporelles lorsque celles-ci deviennent plus fortes que votre respiration. Dans la méditation centrée sur la respiration, vous êtes conscient de respirer et permettez au souffle de circuler naturellement, tout en remarquant le début, le milieu et la fin de chaque inspir et chaque expir. Faites la même chose avec les sensations et énergies du corps : accueillez-les totalement, avec la même bonté et pleine conscience que celles accordées à la respiration. En pratiquant ainsi, revenez à la respiration ou au corps chaque fois que votre esprit s'égare, et demeurez là, avec eux, dans l'expérience du moment

Méditation 3 - Travailler avec les sentiments et les émotions

Pratique de la méditation - CD piste 3 - Travailler avec les sentiments et les émotions

L'auteur russe Alexandre Soljenitsyne a écrit que « la ligne de partage entre le bien et le mal passe par le cœur de chaque homme ». Les autres ne sont pas les seuls à ressentir de la colère, de la peur, de la haine, de l'avidité et de l'agressivité. Ce n'est pas autrui qui est la cause de tous les problèmes dans le monde, mais notre nature, à nous tous. Il est donc très important d'apprendre, grâce à la méditation, comment être présent aux énergies les plus puissantes de notre être et trouver un peu de compassion, d'attention et d'ouverture, au milieu de tous nos sentiments et de toutes nos émotions.

Vous avez déjà probablement remarqué à quel point nos humeurs, nos états d'esprit et nos sentiments aiment à changer et déterminent en grande partie ce dont nous faisons l'expérience. Vous vous asseyez pour méditer et vous vous ennuyez, ou bien vous êtes agité, vous avez peur, vous êtes content, vous êtes amoureux, vous êtes déprimé. Vous pouvez voir comment chacun de ces états est capable de colorer l'ensemble de notre monde. Si vous vous réveillez en étant de mauvaise humeur - vous êtes en colère, déprimé, etc. -, peu importe ce qui s'offre à votre vue, cela ne vous plaira pas. De la même manière, quand vous êtes amoureux, vous pouvez avoir un accident de voiture et dire : « Oh ! Ce n'est rien, juste de la carrosserie. » Il est évident que la sensibilité, les sentiments et les dispositions de votre esprit et de votre cœur ont un très puissant effet sur votre vie, presque plus que les circonstances elles-mêmes.

Quand vous faites directement l'expérience de vos émotions, il se peut que vous commenciez à pleurer ou à être triste, mais au bout d'un moment vous êtes capable de nommer cet état, « triste, triste, triste », jusqu'à ce qu'il se dissolve. Ou bien, parfois, vous vous rendez compte d'un seul coup que derrière cette tristesse il y a en fait une autre émotion, telle que « solitude, solitude, solitude ». Éprouvez-la alors pendant quelques instants, jusqu'à ce qu'elle disparaisse ou change, puis revenez à votre respiration.

La plupart des gens croient que si seulement ils pouvaient se débarrasser de toutes leurs difficultés ils pourraient alors vraiment méditer. En fait, toutes ces difficultés sont une partie très importante de votre cheminement. Nous

avons beaucoup d'avis quant à ce qui est bien et ce qui ne l'est pas, mais finalement nous n'en savons rien. Faire pleinement l'expérience d'une émotion dont nous pensons que nous devrions l'éviter - comme la colère ou le ressentiment - se révèle parfois être précisément l'accès à la leçon même que nous avons besoin d'apprendre. Quand, par exemple, vous examinez vraiment votre colère en profondeur et apprenez à l'accepter sans la juger, ce peut être le premier pas vers sa compréhension et, par là même, le début d'une réelle démarche de pardon.

Un après-midi, je méditais dans un pré de manière un peu artificielle : mon esprit était créatif et s'amusait à dresser des plans, et, de temps à autre, je sentais ma respiration. J'étais content de me sentir un peu calme. Soudain, une mouche s'est posée sur mon visage. Ma première impulsion a été de la chasser de la main, puisqu'elle me chatouillait et que c'était désagréable. Ensuite, je me suis dit : « Hé ! J'apprends aux gens à observer ce genre de sensations, alors je vais juste y être présent. » Je me suis donc redressé et j'ai simplement perçu les sensations - « chatouilles, chatouilles, chatouilles » -, jusqu'à ce que la mouche arrive au bord de mes narines. Celles-ci étaient sans doute humides et, comme il faisait chaud, cette humidité avait probablement attiré l'insecte. J'ai respiré et décidé de rester présent aux sensations. J'ai alors commencé à sentir la peur d'aspirer la mouche par accident ou de la voir grimper à l'intérieur de mon nez pour s'y retrouver prisonnière. J'ai senti mon ventre frémir et j'ai observé la peur qui s'élevait à mesure que les pas minuscules de la mouche progressaient à la lisière de mes narines.

Elle est restée au moins dix minutes, et ce qui m'a intéressé, c'est le fait que pendant ces dix minutes je ne faisais pas de projets, je ne pensais pas à ma déclaration d'impôts, je ne produisais rien de créatif. Je ne me préoccupais de rien d'autre. En fait, il n'y avait que ces pas minuscules dans tout l'univers. Au bout de dix minutes, j'étais plus présent, centré et concentré que si j'avais été dans un monastère pendant un mois.

Le premier sentiment dont de nombreuses personnes font l'expérience dans la méditation, c'est le désir, ou « l'esprit désireux ». Nous l'appelons parfois « l'esprit si seulement ». Vous êtes assis en train de suivre votre respiration et d'un seul coup votre esprit dit : « Si seulement j'avais quelque chose à manger. » Ou : « Si seulement il faisait plus chaud », « Si seulement il faisait plus frais », « Si seulement j'avais un coussin plus joli et plus

confortable ». Le problème avec l'esprit désireux, c'est que même si vous obtenez ce que vous pensez vouloir, il ne s'arrête pas. Il dit : « Bon ! J'ai eu cette belle voiture, mais maintenant j'ai besoin de plus d'argent. » Il y a toujours quelque chose qui nous manque dans l'instant présent - quelque chose que nous voulons obtenir pour satisfaire notre envie.

Dans la méditation, on travaille avec le désir de la même manière qu'on le fait avec les sensations corporelles. Il ne sert pas à grand-chose de le refouler, car quand vous le faites, il resurgit d'une autre manière. Mais vous ne voulez pas non plus le suivre. Si vous êtes comme moi et que vous agissiez selon tous vos désirs, on vous enfermerait. Bref, vous ne voulez pas refouler vos désirs et vous ne voulez pas non plus les concrétiser tous.

Ce que vous pouvez faire, en revanche, c'est commencer à vous servir de votre désir pour comprendre et mieux voir ; vous pouvez aussi apprendre de ce désir comment trouver une certaine liberté dans votre relation à lui. Quand un désir apparaît, asseyez-vous et nommez-le : « vouloir, vouloir » ou « désir, désir ». Examinez-le, afin de sentir à quoi il ressemble. S'il s'agit de la faim, est-ce votre ventre qui a faim ? Est-ce votre langue ? Ou cette faim se situe-t-elle dans votre esprit ? Dans votre cœur ? Souvent, quand nous avons faim, c'est en fait parce que notre cœur est solitaire.

Dans la méditation, pour la première fois de votre vie peut-être, vous n'allez pas essayer de satisfaire votre désir, mais vous allez vous asseoir, le sentir et voir quelle est sa nature. Vous allez l'observer en train d'apparaître, sentir comment il se manifeste dans votre corps et le nommer. Et pour finir, il va disparaître, et vous verrez alors poindre autre chose. En pratiquant ainsi, vous commencez à saisir la nature impermanente du désir et vous vous apercevez aussi que vous n'avez pas à suivre chaque pensée ou chaque désir. Vous découvrez que vous pouvez choisir, parmi les nombreuses possibilités qui s'offrent à vous, la façon de répondre à un désir quand il apparaît ; vous découvrez une forme de liberté inédite, dans laquelle vous n'avez pas à suivre vos désirs mais pouvez opter pour de nouvelles façons de vous comporter afin d'y répondre.

Alors que faire quand cet esprit désireux continue à vous taper sur l'épaule ? En premier lieu, vous pouvez reconnaître que tout ce qu'il dit n'est que l'avis d'un esprit désireux. Et voyant cela, vous pouvez le nommer, comme vous l'avez fait pour les sensations corporelles. Au lieu de vous lever

et d'aller ouvrir le réfrigérateur, ou de suivre tout autre désir, vous pouvez en prendre note en tant que simple désir ou réclamation, rester assis là à ressentir la faim ou quelque manque que ce soit, et nommer ce désir : « désirer, désirer, désirer » ou « si seulement, si seulement, si seulement ». Sentez comment est son énergie. A présent, vous avez le choix : vous lever ou pas. Se lever est parfois la bonne chose à faire, alors qu'à d'autres moments vous allez reconnaître les qualités de l'esprit désireux et trouver un moyen pour ne pas le suivre chaque fois qu'il se manifeste.

À mesure que vous reconnaissez le désir ou la réclamation, vous commencez à voir que votre esprit agit un peu comme un enfant à Disneyland : « Je veux ces bonbons, je veux monter sur ce manège et je veux cette peluche. » Même quand vous essayez de méditer, votre esprit continue de se comporter en grande partie comme un enfant à Disneyland, désirant toute une série de choses. L'une de vos options est de rester là, assis, et d'admettre ce fait. Vous n'avez pas à vous mettre en colère contre votre esprit ; vous pouvez simplement voir qu'il fait ce que fait un esprit, et trouver un espace de repos au milieu de tout cela.

Vous êtes donc assis, présent à votre respiration tout à fait naturelle, et, d'un seul coup, votre esprit dit : « Je n'aime pas cela. Je n'en veux pas. Je veux que ça s'en aille. Je déteste ça. » Et vous commencez à sentir la résistance de l'esprit, qui est l'opposé de l'esprit désireux. Nous pouvons nous incliner de la même manière devant cette grande force qui est là dans nos vies. Nous avons l'esprit qui désire et voici maintenant son opposé - aversion, colère, peur, aspects de l'esprit qui jugent et rejettent nos expériences. Le jugement, qui est aussi une forme d'aversion, en fait partie : « C'est mauvais. Vous l'avez mal fait. » L'aversion et le jugement incluent également la peur : « Je ne veux pas ressentir cela. Je n'aime pas ça. » Ce qui inclut aussi l'ennui, l'ennui qui dit : « Je ne veux pas être ici. Je veux faire une expérience autre que celle que Dieu a prévue pour moi en ce moment. » Dans leur essence, toutes ces choses sont des états de résistance.

Comme vous en avez déjà fait l'expérience avec le désir, travailler sur l'aversion, la peur et le jugement n'est pas chose facile quand ces sentiments vous assaillent. Vous agissez généralement sous le coup de la peur, de la colère et du jugement, sans en avoir conscience et sans les comprendre. La clé pour travailler sur ces états d'esprit dans la méditation consiste à commencer à

leur faire face. Quand vous sentez qu'ils apparaissent, au lieu d'abonder dans leur sens ou de les repousser, vous pouvez les accueillir. Si vous êtes en colère, autorisez-vous simplement à l'être, restez assis et nommez ce sentiment : « colère, colère, colère ». Puis remarquez comment cette colère est ressentie dans le corps, à quoi ressemble son énergie et comment elle modifie votre respiration. La colère se traduit souvent par une expérience de chaleur, mais vous pouvez l'examiner plus avant : est-elle agréable ? Est-elle douloureuse ?

Quand vous remarquez qu'une émotion comme la colère s'élève, vous pouvez aussi tenter d'identifier la qualité qui est là, juste avant la colère. Juste avant que celle-ci apparaisse, il y a souvent un sentiment de douleur, de peur ou de perte. Quand vous êtes capable de le percevoir, vous remarquez le peu de compassion ou de bonté que vous avez pour vous-même, et pour les autres. Quand nous avons peur ou ressentons une douleur ou un manque, nous réagissons souvent par de la colère. Le plus salubre est donc de reconnaître cette colère, de remarquer ce qui en est la cause, et de maintenir notre attention sur cela.

Vous pouvez aussi être attentif au jugement. Vous êtes assis, vous voyez votre esprit vagabonder et vous vous dites : « Mon esprit ne devrait pas vagabonder. Je devrais demeurer présent à ma respiration. Je ne fais pas cela correctement. » Puis vous pensez : « Non, je ne devrais pas non plus me juger » - ce qui est juste un autre jugement. Alors, vous poursuivez : « Je ne devrais pas juger cela non plus. » Très vite, vous vous retrouvez avec tout un enchaînement de jugements. Que faire alors à l'égard du jugement ? Vous pouvez être simplement assis là, vous incliner devant lui et dire : « Il y a l'esprit qui juge. Tout le monde en a un. »

La peur est une autre émotion que nombre d'entre nous aimeraient éviter ou dont nous pensons que nous ne devrions pas faire l'expérience. On raconte qu'un jour le mullah Nasreddin se vantait d'avoir réussi à faire courir toute une tribu de Bédouins. Un ami lui demanda alors comment il était parvenu tout seul à faire courir une tribu entière de Bédouins sauvages et sanguinaires. Nasreddin répondit : « C'est simple, j'ai couru et ils m'ont couru après. » C'est comme cela que la peur fonctionne. Plus nous courons au loin, plus la peur vient nous trouver rapidement.

Lorsque vous méditez et que la peur s'élève, vous pouvez employer la méthode déjà apprise : rester assis et remarquer : « peur, peur, peur ». Quand

vous êtes présent à la peur et que vous la nommez, essayez de sentir par quoi elle se traduit dans votre corps. Comment affecte-t-elle votre respiration ? Rend-elle votre esprit plus large ou plus étroit ? Et un jour, vous serez assis, votre peur va s'élever, vous allez la sentir, la reconnaître et penser : « Oh, c'est la peur, je te reconnais. Content de te revoir ! » Ce sera comme si la peur était devenue une de vos amies.

Une autre énergie apparaît souvent dans la méditation : la torpeur. Assis, vous vous sentez parfois si somnolent que votre tête en tombe. Il y a différentes raisons à cela. Tout d'abord, la torpeur peut être due en partie au fait que nous sommes si affairés que, lorsque nous nous asseyons et nous apaisons, notre corps nous dit : « Je n'ai pas pris assez de repos. J'ai trop couru dans tous les sens. » Quand cela se produit, vous pouvez reconnaître dans la torpeur un rappel de la part de votre corps vous indiquant qu'il vous faut lui accorder davantage de repos. Mais que faire quand ce genre de torpeur est vraiment intense ? Ouvrez les yeux ou levez-vous et continuez à méditer tout en marchant.

En d'autres occasions, vous vous sentez somnolent non pas tant parce que vous n'avez pas suffisamment dormi, mais parce que votre corps commence à vraiment s'apaiser pendant la méditation et qu'il n'est pas habitué à être à la fois calme et alerte. Dans ce cas-là, le mieux est de redresser un peu plus le dos et de permettre à vos yeux de s'ouvrir davantage, de manière à apporter plus de clarté à votre méditation. Vous pouvez aussi prendre quelques profondes inspirations, accueillir la torpeur - tout comme vous l'avez fait avec le jugement, la colère ou le désir - en disant : « Tiens, voici la torpeur ! » et sentir à quoi elle ressemble, ce qu'elle fait et combien de temps elle dure. Certaines fois, elle apparaît comme une brume pendant quelque temps, puis se dissipe. En d'autres occasions, elle peut être coriace, mais cela ne veut pas dire que vous devez lutter contre tout ce qui se passe - comprenez que toutes ces expériences sont l'expression des énergies naturelles de votre esprit et de votre cœur, et qu'elles peuvent être incluses dans votre pratique.

Le contraire de la torpeur, c'est l'agitation et l'inquiétude. Voyons à quoi ressemble l'agitation. Nous sommes conditionnés de telle sorte que, lorsque nous nous sentons agités ou seuls, ou que nous nous ennuyons, nous nous levons pour allumer la télévision ou appeler quelqu'un au téléphone, ou pour nous distraire de toute autre manière. Nous passons donc notre vie à fuir certains états de base, tels que la solitude, l'ennui, l'agitation ou la peur. Dans

la méditation, cependant, quand l'agitation apparaît, on se contente de la nommer, « agitation, agitation », et de regarder de quoi elle a l'air.

Que faire quand le sentiment d'agitation est vraiment intense ? Restez assis et dites : « D'accord, tue- moi. Je serai dans l'histoire des hommes le premier méditant à mourir d'agitation. » À ce moment-là, quand vous êtes disposé à rester assis même si vous avez le sentiment que vous allez en mourir, l'agitation se transforme. Ce qui rend ces états si puissants, c'est la résistance que nous leur opposons. Mais dès le moment où vous les acceptez, ils perdent beaucoup de leur pouvoir. C'est notre résistance à leur égard qui les rend si pénibles.

Autre expérience fréquente qui se produit au cours de la méditation : le doute. « Je ne suis pas capable de faire cela. C'est trop dur de rester assis immobile », ou bien « Mon esprit ne cesse de vagabonder », « Je suis trop jeune, je devrais attendre d'être un peu plus âgé », « Je suis trop vieux, j'aurais dû commencer quand j'étais plus jeune ». Vous pouvez aussi décider que ce n'est pas le bon type de méditation pour vous. Toutes ces pensées disent en fait : « Je ne peux pas être là où je suis vraiment. J'ai besoin que ce soit différent, d'une manière ou d'une autre. » Que faire face au doute ? Simplement vous incliner devant lui : « Oh, voici l'esprit qui doute. Tout le monde l'a. » Observez cet esprit qui doute tandis qu'il va et qu'il vient.

On distingue en fait deux sortes de doute : le petit doute consistant à se dire : « Je ne peux pas faire cela, c'est trop difficile, ce n'est pas le bon jour, etc. », et ce qu'on appelle le « grand doute », qui est un questionnement plus profond quant à qui nous sommes et quelle est la nature de notre cœur, de notre esprit et de notre conscience. C'est ce doute-là qui nous amène à la prise de conscience et à la compréhension.

En vous asseyant pour méditer, vous allez faire l'expérience non seulement de toutes ces difficultés que nous venons d'évoquer, mais aussi de sentiments d'amour, de bonheur, de félicité, d'enchantement, que vous pouvez également nommer : « amour, bonheur, félicité, enchantement ». Là non plus, il ne s'agit pas de les refouler, mais de vous ouvrir à ce qui se présente, avec conscience, sagesse et bonté. Nous nous sommes coupés d'énormément de choses dans la vie, et nous commençons à le comprendre à travers le processus de la méditation et de l'entraînement à l'attention.

Une chose qu'on remarque quand on nomme les états d'esprit et les émotions au moment où ils apparaissent, c'est qu'ils ne durent pas très

longtemps. Les pensées s'élèvent rapidement et durent en général quelques secondes à peine. Les sensations corporelles ont tendance à être un peu plus lentes. La durée des états d'esprit ou humeurs se situe entre les deux. En moyenne, nous avons deux ou trois sentiments différents par minute, et si vous les nommez, vous remarquerez qu'il est rare de pouvoir prononcer le nom d'un sentiment quinze fois de suite sans qu'il ait déjà été remplacé par un autre.

Autre type de problème qui peut se poser durant la méditation : que faire quand les sentiments sont vraiment intenses ? Vous êtes en train de pratiquer et une tristesse vous envahit ; d'un seul coup, le chagrin, que pour la plupart nous portons en nous depuis des années, s'élève et vous vous mettez à pleurer. Cela dure un long moment. Il est bon d'accepter cela également. Le thème de la méditation est parfois la torpeur ; à d'autres occasions, ce sont les larmes et la peine ; à d'autres moments encore, c'est la joie. Quels qu'ils soient, laissez les sentiments apparaître puis disparaître à leur propre rythme, ce sera là votre méditation. Comme l'a dit un poète, parfois les nuages ont besoin de se déverser jusqu'à épuisement afin que resplendisse pour nous le ciel clair qui se trouve derrière eux. Alors, ne craignez aucun des sentiments qui apparaissent au cours de la méditation. Laissez-les tous faire partie de votre pratique. Mon maître disait : « Si vous n'avez pas pleuré profondément, vous n'avez probablement pas médité très longtemps. »

Pour cette troisième méditation, asseyez-vous à nouveau de façon confortable et stable, le dos droit. Laissez vos yeux se fermer, ou gardez-les légèrement entrouverts, le regard dirigé vers le bas. Une fois encore, le point central de votre attention reste le travail avec la respiration : percevez aussi précisément que vous le pouvez les vraies sensations du souffle. Quand des sensations corporelles deviennent intenses, vous pouvez les nommer - démangeaison, picotement, chaleur, froid, douleur... Si un son se fait entendre et vous interrompt - le bruit d'une voiture ou la toux d'un voisin —, remarquez cela en vous disant mentalement « entendre, entendre ». L'important est de ne pas fabriquer toute une histoire à partir de ce bruit - il est harmonieux, il est désagréable, etc. -, mais de juste remarquer le fait de l'entendre, jusqu'à ce que ce bruit disparaisse et que vous puissiez revenir à la respiration.

Au cours de cette méditation, vous allez voir si vous pouvez aussi

reconnaître l'arrivée de tout état d'esprit ou sentiment fort, tel que l'amour, le désir, la colère, le contentement, l'agitation, le doute ou la félicité. Quand vous remarquez l'apparition d'une de ces humeurs intenses, délaissez la respiration et percevez ce sentiment aussi pleinement que possible. Faites l'expérience de ce que sont les émotions et les sentiments individuels - le désir, le ravissement ou la peur -, et nommez-les doucement aussi longtemps qu'ils sont présents. Essayez de rester centré sur eux tant qu'ils sont là. Puis, une fois qu'ils ont disparu, revenez à la respiration. Quand un état d'esprit cesse, essayez d'être conscient du sentiment suivant qui apparaît, la paix pouvant se transformer en excitation ou la tristesse en peur. Durant toute la méditation, essayez de rester centré sur votre respiration, votre corps, les sons dont vous prenez conscience, et les mouvements de votre cœur.

Méditation 4 - Etre témoin des pensées

Pratique de la méditation - CD piste 4 - Être témoin des pensées

À mesure que la méditation progresse, les gens disent souvent : « La plus grande partie du temps, je me perds dans mes pensées, que dois-je faire ? » Nous avons appris que les humeurs ou sentiments de désir, d'agitation, de doute, de peur ou d'aversion apparaissent et disparaissent, et que nous pouvons les accueillir et les reconnaître comme faisant partie de la méditation. Il en va de même pour le mouvement de l'esprit - ce que j'appelle « l'usine à penser » -, qui nous raconte des histoires et développe en long et en large projets, souvenirs et fantasmes. Vis-à-vis de ces pensées, le travail méditatif est simple : il consiste à reconnaître que l'usine à penser est en train de faire des projets, de se souvenir, de fantasmer, etc. En général, quand nous reconnaissons ce fait en nous disant simplement « projets, projets, projets », ou quoi que ce soit qui se passe, cela se dissout et nous pouvons alors revenir à la respiration.

Il nous arrive parfois de nous surprendre en train de revivre quelque chose qui nous est arrivé dans le passé. On raconte qu'un jour le mullah Nasred-din, le fou qui était un sage, se rendit à la banque pour encaisser un chèque. Comme on lui demandait de s'identifier, il plongea la main dans sa poche, en ressortit un petit miroir, puis, après s'être regardé dedans, déclara : « Oui, c'est bon, c'est moi. » C'est pratiquement ce que fait notre esprit dans la méditation. Il récapitule le passé. Il nous raconte ses histoires sur ce qui nous est arrivé autrefois et imagine ce qui va se produire dans le futur. Au bout d'un certain temps, nous nous laissons d'entendre ces histoires à propos du passé et du futur, mais l'idée, ici, n'est pas de les juger. Essayez plutôt de voir que ces histoires ne sont pas réelles - que chacune d'elles correspond à quelque chose que nous nous répétons avec insistance pour de multiples raisons, mais qu'elle n'est pas ce qui se passe dans l'instant présent. Reconnaissez et nommez alors l'histoire en tant que « souvenir » ou « projet », et revenez à la respiration.

Peu importe en définitive le nombre de fois où votre esprit s'égare et combien de temps cela dure, car, à la vérité, vous ne le contrôlez pas

vraiment. Ce qui importe, c'est le moment magique où vous vous réveillez et vous apercevez : « Oh, j'étais en train de penser. » Que ce moment se produise au bout de cinq secondes ou de cinq minutes, c'est lui qui compte, car il vous donne le choix de continuer à être perdu dans vos pensées ou de revenir une nouvelle fois au moment présent. Cet acte de retour est un entraînement à l'éveil, au fait de vivre dans le moment présent de façon pleinement attentive.

Mais que faire avec les histoires qui se répètent sans cesse ? Certaines sont comme des rengaines classées en tête du hit parade de la méditation. Vous êtes là, assis, et le disque se met en marche, vous racontant encore et encore la même histoire. D'une façon générale, si une pensée revient à vous constamment, vous pouvez la nommer par ce qui la caractérise : « projet », « souvenir », etc. Si elle continue de revenir, c'est souvent le signal que quelque chose a besoin d'être entendu ou accepté. Quand une pensée revient sans cesse, peut-être est-ce parce qu'une perte a besoin d'être reconnue comme telle, qu'un amour veut être accepté, ou une forme de créativité être identifiée et respectée d'une certaine façon.

Vous allez aussi faire l'expérience de ce que j'appelle des « assauts de créativité » - ce qui revient à dire que, lorsque vous êtes calme, certains niveaux plus profonds de réflexion ou de compréhension, ou bien encore de choses latentes qui veulent être exprimées ou comprises, vont se révéler. Au cours de votre méditation, vous allez parfois passer du temps avec ces visions, mais ce n'est pas une très bonne habitude à prendre, car cela peut facilement emplir votre esprit et l'accaparer. Il est préférable de garder celui-ci vide ou de ne pas s'accrocher à quoi que ce soit, y compris à ces visions puissantes. Vous aurez de nombreuses occasions de leur consacrer du temps en dehors de la méditation. Il est tout à fait naturel qu'elles apparaissent de temps à autre au cours de votre pratique, mais, au lieu de vous focaliser sur elles, mieux vaut vous souvenir que vous vous étiez assis avec l'intention de méditer. Dites-vous que, lorsque la méditation sera finie, vous repenserez peut-être un peu à ces idées, mais que pour l'instant vous poursuivez votre méditation.

C'est par vos pensées que vous êtes associé à ce qui se passe. Si vous sentez une démangeaison, entendez le bruit de la pluie ou éprouvez une douleur dans le genou, il s'agit là de sensations directes. C'est simplement une démangeaison, un son ou une douleur. Mais dès que la douleur apparaît, vous vous mettez à penser : « Je me demande combien de temps elle va durer. »

Où, si vous entendez la pluie, vous vous dites : « Je me demande s'il va pleuvoir demain. » Et quand vous sentez une démangeaison : « Je ne pensais pas qu'il y avait des moustiques ici. Je me demande ce qui me gratte comme ça. » Il y avait d'abord la sensation directe ; ensuite, il y a eu la pensée.

Parfois, alors que vous tentez d'identifier vos pensées au cours de la méditation, celles-ci ne s'élèvent pas immédiatement dans votre conscience. Ou bien leur flot s'apaise. Mais si vous attendez patiemment, une pensée va soudain dire : « Eh bien, ça devient vraiment calme ici, n'est-ce pas ? » À moins qu'elles n'opèrent une approche discrète en prétendant ne pas réellement être des pensées. Vous vous direz des choses telles que : « Il n'y a pas eu beaucoup de pensées, n'est-ce pas ? » L'un de nos problèmes est que nous avons tellement tendance à nous identifier directement à nos pensées que la méditation peut être notre première occasion de vraiment écouter ce flot intérieur.

Après quelque temps de pratique, vous apprenez à connaître votre propre style de pensée. Certaines personnes n'ont pratiquement que des images et très peu de mots. Pour d'autres, c'est un mélange des deux ; les images et les mots sont parfois synchrones, en d'autres occasions les images sont plutôt des souvenirs, des fantasmes, etc... tandis que les mots correspondent à des projets et servent différentes fonctions. D'autres personnes encore n'ont presque que des mots, et très rarement des images.

Vous allez découvrir qu'il est possible de devenir conscient non seulement de la respiration, des sensations corporelles et des sons, mais aussi de ce flot intérieur d'images, de représentations ou de mots que, pour leur plus grande part, nous ne prenons pas le temps d'examiner. L'un des éléments clés que nous apporte la méditation, c'est la simple vision de la façon naturelle par laquelle notre esprit opère, et des possibilités que nous avons d'être en relation avec lui. La première chose à faire est de reconnaître le temps que nous passons perdus dans nos pensées. Une des manières de réagir à ce flot est de le prendre très au sérieux et d'adhérer à chaque pensée, à chaque humeur, etc. En général, cela conduit à beaucoup de complexité et de souffrance. Une autre possibilité consiste à écouter tout cela à partir d'un point situé dans notre cœur et non dans le mental, un point qui écoute avec un plus grand sens de l'immensité, de la sagesse ou de la compréhension - et à répondre aux choses au lieu d'être emporté par elles.

Pour cette quatrième méditation, adoptez à nouveau une posture assise

confortable, tout en ayant le dos droit. Pour commencer, portez votre attention sur votre respiration, en prenant celle-ci comme centre de votre méditation. Écoutez réellement votre souffle, voyez si vous pouvez sentir le début, le milieu et la fin de chaque respiration. Celle-ci est-elle courte, longue, douce ? Tandis que vous prêtez attention à votre respiration, si des sensations corporelles, des sons ou des sentiments deviennent intenses, lâchez la respiration et nommez ce qui se passe avec la même qualité d'attention que celle accordée à la respiration.

Maintenant, nous allons inclure les pensées à la méditation. Donc, si une pensée apparaît, si elle est assez forte et vous entraîne - qu'elle se présente sous la forme d'une succession d'images ou de mots, ou en tant que souvenir ou projet -, nommez-la : « pensée » ou, plus précisément, « projet, projet » ou « souvenir, souvenir ».

Si la charge ou l'intensité de cette pensée est vraiment forte, il se peut qu'elle perdure quand vous la reconnaissez en tant que « pensée, pensée ». Continuez alors à la nommer doucement « souvenir, souvenir » ou « projet, projet » - jusqu'à ce qu'elle se dissolve, et elle le fera. Ensuite, revenez à la respiration. Prenez simplement conscience de ce qui est présent sans essayer de le modifier, mais en le notant avec une attention douce et alerte.

Le processus consistant à nommer trouble parfois les gens. Il leur semble trop difficile de nommer tous les sentiments et toutes les pensées. « Était-ce un projet ou un souvenir ? » « Est-ce de la tristesse ou du chagrin ? » Si cela paraît compliqué, employez des mots très simples. Vous pouvez soit les laisser tomber complètement, soit juste formuler « sentiment, sentiment, sentiment » ou « pensée, pensée, pensée ». La dénomination doit vous aider à être simplement conscient de tout ce qui se produit. Si c'est le cas, faites-le, sinon laissez juste votre conscience être présente à ce qui est.

À ce stade de votre pratique de la méditation, votre conscience s'est ouverte, d'abord à la respiration et à la posture du corps, puis elle est allée jusqu'à inclure les énergies et les sensations physiques qui sont en vous. Vous avez aussi appris à y intégrer les sons qui peuvent s'élever autour de vous, ainsi que les pensées, les images et les histoires que crée votre esprit. Vous ouvrez ainsi la méditation à toute la musique de la vie, à la danse des énergies dont vous faites l'expérience quand vous vous asseyez. Vous utilisez la respiration comme point central de la méditation, ce qui est un moyen de vous

apaiser, puis vous faites appel à cette conscience pour aller à la rencontre de tout ce qui apparaît, avec bonté et acceptation. En procédant de la sorte, tout ce qui advient peut faire partie de votre méditation.

Méditation 5 - Méditation du pardon

Pratique de la méditation - CD piste 5 - Méditation du pardon

Outre les pratiques de pleine conscience - dans lesquelles nous avons travaillé avec la respiration, le corps, le cœur et l'esprit -, il en existe deux autres, complémentaires, connues sous le nom de « méditation du pardon » et « méditation de l'amour bienveillant ».

Le pardon est l'un des arts clés de la vie spirituelle, car, en pardonnant aux autres, nous pouvons lâcher le passé et commencer une vie nouvelle. Sans lui, nous restons toujours avec cette ritournelle de « qui a fait quoi à qui », que nous rabâchons sans fin.

Un jour, je me suis rendu avec un de mes maîtres dans un camp de réfugiés au Cambodge, après le grand holocauste qui avait eu lieu dans ce pays. Il avait érigé un temple au beau milieu du camp, alors même que les Khmers rouges lui avaient dit de ne pas le faire. En fait, ces derniers avaient signifié aux gens qu'ils les tueraient s'ils se rendaient dans ce temple lorsqu'il serait achevé. Malgré cela, vingt-cinq mille personnes se sont réunies sur la place centrale, le jour où la cloche a retenti pour marquer l'ouverture du temple. Tandis que mon maître récitait les chants anciens qui avaient été au cœur de la vie spirituelle du peuple cambodgien jusqu'à la révolution, les gens ont commencé à pleurer. Puis, au moment d'enseigner, la seule chose que ce maître a faite a été de réciter, en cambodgien et en sanskrit, une simple phrase qui remonte à l'époque du Bouddha et qui dit : « La haine ne prend jamais fin par la haine, mais elle se guérit uniquement par l'amour. » Ces gens qui avaient d'évidentes raisons de vouloir se venger, peut-être plus que n'importe qui d'autre à travers l'Histoire, et qui avaient connu au moins autant de peines que n'importe quelle personne de ma connaissance, ont commencé à chanter avec lui. Et tandis qu'ils chantaient, j'ai pu sentir d'une certaine manière que la vérité qu'ils exprimaient était encore plus vaste que leur peine. Telle est la capacité du pardon que chaque être humain détient dans son cœur.

Le pardon ne consiste pas à fermer les yeux sur ce qui s'est passé. Quand vous offrez votre pardon, vous pouvez aussi dire que ce qui est arrivé n'était pas bien et que vous ne permettrez jamais que cela se reproduise - que vous

ferez même rempart de votre corps plutôt que de laisser qui que ce soit subir le même sort à l'avenir. Le pardon est un acte de non- rejet de quiconque hors de votre cœur, même ceux qui agissent sous l'empire d'une profonde ignorance, confusion ou douleur. Il implique aussi de lâcher le passé et de comprendre que, même si quelque chose était mal, le moyen d'aller de l'avant, c'est de repartir de zéro.

Il faut aussi savoir qu'apprendre à pardonner est une vraie pratique, ce qui veut dire que vous allez peut-être faire cela cinquante ou cent fois, voire plus, avant de parvenir à un authentique sentiment de pardon dans votre cœur. La rage et l'indignation peuvent faire partie du processus, ainsi probablement que le chagrin et la peine. Pour la première fois, peut-être, nous parvenons alors à comprendre pleinement la quantité de colère que nous portons encore en nous, et la profondeur de notre peine. On ne peut pas se contenter de recouvrir cette douleur de lieux communs spirituels sur le pardon et l'élargissement de l'amour à autrui.

En un sens, le pardon revient simplement à choisir de ne pas porter plus longtemps la haine qui est en nous, parce que nous nous rendons compte que celle-ci nous empoisonne. On raconte l'histoire de cet ancien prisonnier de guerre américain qui avait été capturé pendant le conflit au Vietnam et qui, des années plus tard, en rencontre un autre. Il lui demande : « As-tu maintenant pardonné à tes geôliers ? — Non, jamais », répond l'autre. Son compagnon le regarde alors et lui dit : « Oh, ils te gardent donc encore en prison, n'est-ce pas ? » Il est important de comprendre que, lorsqu'on accorde son pardon, c'est celui ou celle qui pardonne qui en retire le plus grand bienfait.

Pour certaines personnes, offrir son pardon peut sembler, au départ, artificiel ou contre nature. Ce n'est pas un problème si c'est votre cas ; faites juste cette méditation en étant réceptif à tout ce qui apparaît. Vous allez même parfois faire l'expérience de l'opposé de la compassion, à savoir la colère, la frustration ou une impression d'inutilité. Là encore, si cela vous arrive, soyez témoin de ces sentiments avec un amour bienveillant.

Il y a en chacun de nous un point qui aspire à aimer, qui a très envie d'être en sécurité, et qui veut traiter avec respect les autres et soi-même. Ce lieu est parfois enfoui sous des couches de peur, de cynisme et de douleur, de vieilles blessures - choses dont nous nous sommes servis pour nous protéger de tout

Alors, asseyez-vous à nouveau et mettez-vous à l'aise ; laissez vos yeux se fermer doucement et centrez-vous sur votre respiration. Laissez votre attention devenir suffisamment fine pour ressentir jusqu'au plus léger mouvement de votre souffle.

Commencez d'abord par vous demander pardon à vous-même pour les fois où vous avez nui ou fait du tort à quelqu'un en pensée, en parole ou en acte, en le sachant ou sans le savoir - et nous l'avons tous fait. Nous avons tous agi par moments de façon malhabile, par souffrance et par peur. Laissez les situations dans lesquelles vous avez fait du tort aux autres apparaître dans votre esprit et votre cœur, et demandez pardon.

Demandez ensuite pardon pour le tort et le mal que vous vous êtes faits, par peur, souffrance, ignorance, négligence ou malhonnêteté. Laissez apparaître dans votre conscience les images de toutes les façons par lesquelles vous vous êtes fait du tort et du mal, et demandez pardon.

Pour finir, laissez venir dans votre conscience les blessures et les chagrins dont vous avez souffert du fait des autres. Comprenez que ceux-ci vous ont blessé et nui par peur, douleur ou confusion. Sentez les endroits de votre cœur où vous conservez du ressentiment, touchez-les avec bonté et pardon, et voyez si le temps est venu de lâcher prise. Puis, dans la mesure où vous le pouvez, étendez maintenant votre pardon à ceux qui vous ont nui ou fait du mal - en le sachant ou sans le savoir - en pensée, en parole ou en acte.

Méditation 6 - Méditation de l'amour bienveillant

Pratique de la méditation - CD piste 6 - Méditation de l'amour bienveillant

L'amour bienveillant est une pratique ancienne dans laquelle on dirige consciemment l'intention de son cœur vers soi, puis vers ceux qu'on aime, avant de l'étendre à tous les êtres vivants dans le monde.

Le Mahatma Gandhi disait un jour : « Je crois en l'unité essentielle de tous les êtres, et je comprends donc profondément que, si une personne progresse spirituellement, le monde entier progresse. Si une personne chute, le monde entier tombe pareillement. » Par conséquent, souhaiter le bien d'autrui ou lui adresser des pensées d'amour et prier pour lui ne consiste pas simplement à réciter des choses par cœur ou à agir automatiquement. Cette pratique est fondée sur l'effet que nos pensées, nos sentiments et nos actes ont sur le monde qui nous entoure. Chacun de nous prend part aux dix mille joies et aux dix mille peines de la vie. Nous avons tous suffisamment de chagrins pour faire pleurer toute personne qui en entend parler. Tout le monde fait aussi suffisamment l'expérience de la beauté pour être empli de joie. Donc, en pratiquant l'amour bienveillant, nous relions nos cœurs à tous ceux qui nous entourent.

Une histoire, réellement vécue par deux enfants, illustre cette qualité d'amour bienveillant. Une petite fille de huit ans était gravement atteinte d'une maladie rare du sang, et les médecins cherchaient partout un donneur compatible. Il s'est avéré que seul son frère âgé de six ans pouvait lui sauver la vie. La mère et le docteur ont donc demandé au petit garçon s'il accepterait de donner son sang pour aider sa sœur. L'enfant a demandé quelque temps de réflexion et, deux ou trois jours plus tard, il est allé trouver sa mère pour lui dire qu'il était prêt et qu'il acceptait de le faire. Toute la famille s'est donc rendue à la clinique et le médecin a placé deux lits l'un à côté de l'autre pour que le frère et la sœur puissent se voir pendant que la transfusion avait lieu. Quand le petit garçon a vu sa sœur revenir en quelque sorte à la vie, il a appelé le médecin et, pour que sa sœur ne puisse pas l'entendre, il a murmuré à l'oreille de celui-ci : « Docteur, est-ce que je vais commencer à mourir tout

de suite ? » Il n'avait pas compris que, lorsqu'on donne son sang pour aider autrui, on en donne juste une partie. Voilà pourquoi il lui avait fallu quelques jours de réflexion pour décider s'il acceptait de mourir pour sauver sa sœur.

Cette anecdote illustre ce sur quoi se fonde la méditation de l'amour bienveillant. En entendant cette histoire, peut-être vous souvenez-vous de cette partie de votre être qui a aimé si profondément une personne que vous étiez prêt à donner votre vie même pour elle.

Il y a plusieurs années, le chirurgien en chef du plus grand centre médical de San Francisco a réalisé une étude sur les groupes de prière. Sans qu'ils le sachent, deux cent cinquante patients ont fait l'objet de prières de la part de ces groupes, tandis que, pour deux cent cinquante autres, personne ne priait. Lorsque cette étude s'est terminée et que les statistiques ont été présentées, les résultats étaient assez stupéfiants. Les deux cent cinquante personnes pour lesquelles les groupes avaient prié, choisies au hasard, avaient quitté l'hôpital en moyenne cinq jours avant les autres ; elles avaient eu moins d'infections et de problèmes pulmonaires, et elles avaient guéri plus rapidement de toutes sortes de maladies. Cette étude a été publiée dans une revue scientifique et la plupart des médecins avec lesquels j'en ai parlé ne savent tout simplement pas comment l'expliquer. Mais moi oui, et vous aussi, car nous savons que ce qui transforme réellement le monde, plus que toute autre chose, c'est qui nous sommes.

En essence, la méditation de l'amour bienveillant est complémentaire de celle de *vipassana* que nous avons étudiée. Vous pouvez la pratiquer au début de votre séance, pour vous adoucir, ou à la fin, pour étendre l'esprit de bonté dans votre méditation. Si vous sentez que cette pratique est artificielle ou mécanique, expérimentez-la jusqu'à ce que vous trouviez les mots ou les phrases qui s'avèrent efficaces pour vous. Certaines personnes trouvent que cette méditation ne leur convient pas, ce qui ne veut bien sûr pas dire qu'elles n'ont pas d'amour. Si c'est votre cas, soyez juste suffisamment aimant envers vous-même pour lâcher cette méditation et revenir à votre respiration et à votre prochaine sensation corporelle.

Pour la plupart des gens, cependant, c'est un exercice qui, pratiqué régulièrement, leur permet de découvrir qu'ils sont capables de développer et de cultiver peu à peu dans leur cœur un plus fort sentiment d'amour bienveillant. Quand vous plantez l'amour bienveillant dans le jardin de votre

cœur et que vous continuez à le nourrir et à le fertiliser régulièrement, il commence à se déployer et à grandir.

Autre bel aspect de la méditation de l'amour bienveillant : vous pouvez la pratiquer n'importe où et n'importe quand. Par exemple, en marchant dans la rue : « Puisse cette personne croisée être heureuse, puisse-t-elle être pleine d'amour bienveillant. » Assez vite, vous allez ressentir de l'amour pour tous les êtres rencontrés dans la rue ou en voiture. Vous pouvez aussi faire cela dans le métro, dans le bus, en avion... partout.

Comme précédemment, commencez par trouver une position assise confortable, puis laissez lentement vos yeux se fermer, et votre corps et votre respiration se détendre. Portez à présent votre attention dans la région du cœur. Voyez s'il vous est possible de sentir en même temps votre cœur et votre respiration, comme si celle-ci y entraînait et en ressortait. Sentez votre souffle comme s'il pénétrait directement là, au centre même de votre cœur, puis en ressortait.

Traditionnellement, dans la méditation de l'amour bienveillant, nous commençons par diriger celui-ci vers nous-mêmes, parce que s'il existe en nous des choses que nous haïssons et n'acceptons pas, il est très difficile d'aimer ces choses-là chez les autres.

L'étape suivante consiste donc à ressentir de la compassion pour vos luttes et vos peines. Tous les êtres du monde font l'expérience des mêmes douleurs et chagrins. C'est la raison pour laquelle nous essayons d'accueillir nos peines avec un cœur ouvert, plein de compassion et de bienveillance.

Essayez ensuite de vous rappeler qui vous étiez, enfant, et la façon dont les enfants suscitent naturellement de l'amour chez ceux qui les entourent - ils n'ont pas besoin de faire quoi que ce soit pour mériter cet amour. Gardez cette image de vous-même enfant dans votre cœur réceptif, et essayez d'ouvrir ce dernier jusqu'à inclure, avec cet esprit d'amour bienveillant, toutes les expériences de votre corps, tous vos sentiments, toutes vos humeurs et toutes vos pensées.

Pensez à présent à quelqu'un que vous aimez, quelqu'un pour qui vous ressentez spontanément de la compassion. Vous savez que cette personne souffre et lutte comme vous le faites, et vous voulez l'aider ; vous voulez qu'elle soit emplie de paix et d'amour bienveillant. Demandez que son cœur soit ouvert et heureux.

Ouvrez maintenant un peu plus largement votre cœur, afin d'y inclure

d'autres êtres qui vous sont chers, et souhaitez qu'eux aussi soient heureux et que leur cœur reste ouvert et rempli d'amour bienveillant et de paix.

Ouvrez encore davantage votre cœur pour qu'il soit suffisamment vaste pour accueillir tous vos amis et tous les gens que vous aimez. Puissent-ils être tous heureux. Puissent-ils être remplis d'amour bienveillant.

Essayez ensuite d'élargir encore plus votre cœur pour qu'il englobe la pièce tout entière, jusqu'à ce qu'il devienne un espace d'amour bienveillant suffisamment grand pour contenir les dix mille joies et les dix mille peines qui constituent la vie de chaque être humain.

Sentez alors votre cœur s'élargir encore et s'étendre dans toutes les directions — devant, derrière, à droite, à gauche, en haut, en bas. Il est maintenant assez vaste pour englober votre voisinage, votre ville, votre pays, et le monde entier, comme si vous pouviez couvrir la Terre avec des sentiments d'amour bienveillant. Représentez-vous la Terre, prenez-la dans vos bras et dans votre cœur — avec tous ses océans et ses continents, et la multitude d'êtres, les baleines, les poissons, les oiseaux, les insectes, les arbres, les jungles, les déserts, et tout ce qui se trouve sur la planète - jusqu'à ce que vous puissiez accueillir l'ensemble de la Terre dans le cœur d'amour bienveillant et de compassion.

Pour finir, demandez que tous les êtres soient touchés par le cœur d'amour bienveillant ; que la force de cet amour bienveillant et de la compassion touche, ouvre et guérisse chaque créature - tous les êtres, ceux qui viennent de naître, ceux qui éprouvent du plaisir, ceux qui luttent et ont de la peine, ceux qui sont en train de mourir, ceux pour qui le temps n'est pas encore venu. Puisse le pouvoir de votre cœur, de votre bonté, de votre amour apporter cette lumière au monde, et apporter la liberté à votre vie et à celle de tous les êtres.

Méditation 7 - Méditer en mangeant

Nous passons une bonne partie de nos vies à manger, à acheter de la nourriture dans des supermarchés, à faire pousser des légumes dans nos jardins, à constituer des réserves, à choisir des aliments, à les découper, les assaisonner, les cuisiner, les servir pour les manger avec des amis, à faire ensuite la vaisselle et à nous débarrasser des restes. La plupart des gens mangent deux, trois ou quatre fois par jour et, en général, nous faisons tout cela en pilotage automatique. Nous pouvons même sortir au restaurant, manger un repas délicieux accompagné d'un bon verre de vin, avec une agréable conversation et tout ce qui contribue à un dîner gastronomique, et avoir encore faim en sortant de table. Comment est-ce possible ? Eh bien, nous sommes souvent si affairés à discuter, à regarder autour de nous et à prendre du bon temps que nous n'avons pas vraiment l'occasion d'être présents au fait même de nous alimenter.

Se nourrir, comme toute activité, peut être transformé en méditation. Si vous ne voulez pas vous lever tout de suite pour préparer un repas, vous pouvez faire cette pratique avec ne serait-ce que quelques raisins secs.

Pour faire de cette activité - s'alimenter - une véritable méditation, vous devez en premier lieu commencer par tout ralentir. Prenez votre assiette et posez-la lentement devant vous. Certaines personnes aiment réciter une courte prière ou bénir la nourriture. En général, il s'agit d'une prière de remerciement pour tout ce qui a contribué à faire que cette nourriture se trouve à présent sur votre table. Vous pouvez remercier le soleil et la pluie, les cultivateurs, la Terre-Mère, et tous les autres éléments auxquels vous pouvez penser. Vous pouvez même remercier les vers de terre qui ont fertilisé le sol et les abeilles qui ont aidé à la pollinisation des plantes. Il est certain que nous ne pourrions pas vivre sans les abeilles et que notre vie dépend aussi des vers de terre. Tout sur terre est interconnecté.

Une fois votre bénédiction terminée, demeurez soixante secondes assis devant votre assiette, sans rien faire. Simplement assis là, en présence du silence. Peut-être allez-vous remarquer la sensation corporelle de la faim. Regardez alors votre nourriture et ressentez cette faim ; prenez conscience que la plus grande partie des êtres dans le monde est dans un état constant de faim

et de désir. Vous ferez, pour la première fois peut-être, l'expérience de la difficulté à rester immobile et présent à cette sensation de faim, ne serait-ce qu'une minute.

Pendant ce temps, examinez comment vous vivez cette faim dans votre corps. Est-ce votre ventre qui a faim ? Vos yeux ? Votre langue ? À quoi ressemble la faim ? Vous pouvez faire l'expérience de cette sensation, vous réconcilier avec elle et, au bout de ces soixante secondes, vous comprendrez beaucoup mieux cette faim. Ou peut-être que d'autres sentiments vont apparaître, auquel cas remarquez-les également. Peut-être détestez-vous les raisins secs et voyez-vous la haine s'élever. Nommez-la « haine » et faites pleinement l'expérience de votre haine des raisins en cet instant présent.

Ensuite, quand vous êtes prêt, commencez à manger ; faites-le lentement et consciemment, tout comme vous suiviez votre respiration ou étiez conscient d'autres sensations dans votre corps. Prenez d'abord les raisins dans votre main et regardez-les vraiment. Essayez de ne pas les voir en tant que raisins, car « raisin » n'est qu'un mot. Tentez plutôt de regarder chacun d'eux en tant que forme, silhouette et couleur.

Tout en les regardant ainsi, vous pouvez devenir conscient de leur histoire. Ils ont d'abord grandi dans une vigne, sont devenus des raisins qui ont été cueillis et exposés au soleil pendant quelque temps » Puis ils ont été emballés et expédiés ; ensuite, vous les avez achetés et, maintenant, vous êtes sur le point de les manger. Prenez conscience que vous faites partie d'une trame qui englobe la terre entière. Vous êtes un animal et ces grains sont des produits de la terre, que vous allez à votre tour transformer en énergie dans votre corps ; ces grains vous aident à rester vivant.

Touchez-les avec les doigts. Essayez de ne pas les sentir en tant que « raisins » mais de faire directement l'expérience d'une sensation, quelle qu'elle soit. Est-ce collant ? Doux ? Est-ce que cela file sous vos doigts quand vous appuyez dessus ? Est-ce froid ? Chaud ? Ni l'un ni l'autre ?

Soyez maintenant attentif à votre corps. Le sentez- vous en train de saliver ? Remarquez comment, sans que vous ayez besoin d'y penser, votre corps se met à saliver quand vous faites l'expérience de la faim.

Une fois que vous êtes prêt, approchez les raisins de votre bouche. Ralentissez le mouvement de votre bras pour aller jusqu'à sentir toutes les sensations qui entrent en jeu, du simple fait d'amener votre main à votre

bouche. Puis, tout aussi lentement, ouvrez la bouche en percevant ce qui se passe. Déposez les raisins sur votre langue, mais ne les mâchez pas tout de suite. Examinez d'abord quelles sensations ils créent sur votre langue. Fermez ensuite lentement la bouche et baissez le bras. Quand vous êtes prêt, fermez les yeux et commencez à mâcher. Goûtez les raisins et avalez-les, en étant pleinement conscient. Restez attentif, même après les avoir avalés. Sentez-vous la nourriture descendre le long de votre œsophage et dans votre estomac ? Une fois que vous avez terminé, ouvrez lentement les yeux.

Quand vous mangez un repas entier avec ce type d'attention, cela modifie réellement votre relation à la nourriture et au fait de vous alimenter - vous vous rendez compte qu'une petite quantité suffit à vous rassasier. Même avec de simples raisins secs, vous comprenez probablement que ce que vous absorbez représente bien davantage que quelques grains de raisin. En fait, certaines personnes appellent cela « le régime *vipassana* » - dont la seule règle consiste à prêter réellement attention à ce qui se produit lorsqu'on mange.

Ce que les gens remarquent avec les raisins secs, c'est que la saveur ne dure pas très longtemps. En les mâchant, vous vous êtes sans doute aperçu qu'au bout d'un moment leur saveur disparaissait. Vous deviez pourtant continuer à mâcher, mais ils n'avaient plus de goût. C'est souvent à ce moment-là que les gens tendent le bras pour en reprendre un peu. Ils mastiquent des grains de raisin pendant un petit moment et ne sont pas encore prêts à les avaler, mais, comme leur saveur s'estompe, ils en remettent une petite poignée dans leur bouche.

Pourquoi faisons-nous cela ? Parce que la saveur est douce et agréable. De quoi faisons-nous l'expérience alors ? Du désir et de la saisie. Nous en voulons plus et nous essayons donc d'obtenir la prochaine dose, avant même d'avoir avalé la première. Dans une bouchée de raisins secs, on peut voir le cycle complet dont parle la psychologie bouddhique - que la vie est un déploiement de sensations constamment changeantes, dont certaines sont plaisantes, d'autres déplaisantes et d'autres neutres. Notre réaction inconsciente est de nous accrocher à celles qui sont agréables et de tenter de faire opposition à celles qui sont désagréables, ce qui fait que nous sommes toujours en guerre avec le caractère éphémère de ce dont nous faisons l'expérience. Nous ne pouvons pas réellement demeurer en paix à l'égard des

choses tandis qu'elles arrivent et repartent.

Quand vous pratiquez la pleine conscience en mangeant des raisins secs, vous apprenez quelque chose qui diffère des habitudes de saisie et de rejet. Vous commencez à remarquer non seulement la douceur de ces raisins, mais également que celle-ci ne demeure pas inchangée et que, pour finir, elle disparaît. Vous pouvez être conscient de son absence et être présent à tout ce qui vient ensuite - ce qui constitue l'essence de toute méditation.

Lorsque vous méditez ainsi en prenant un repas entier, un autre aspect de cette pratique consiste à essayer d'identifier les différentes voix qui vous parlent pendant que vous mangez. La plupart des gens en distinguent au moins une douzaine. Votre estomac va peut-être parler le premier et dire qu'il est suffisamment rempli et qu'il est maintenant satisfait. Mais la langue va peut-être insister : « Hmm, c'était vraiment bon, j'en reprendrais bien un peu. » Et les yeux d'ajouter : « Oui, nous n'avons même pas encore goûté au dessert. » Puis une autre voix dans votre tête intervient : « Non, tu ferais mieux d'arrêter, tu es déjà assez gros comme ça. » Ensuite, c'est la voix de votre mère qui se fait entendre, disant que ce n'est pas terminé tant que vous n'avez pas fini tout ce qu'il y a dans votre assiette. Vous allez entendre chacune de ces voix avec leurs opinions différentes quant à la quantité, grande ou petite, de nourriture que vous devez ingérer.

Certaines personnes pratiquent cette méditation une fois par semaine au cours d'un repas, ou tous les jours en grignotant quelque chose, en consacrant par exemple un quart d'heure à manger une pomme en pleine conscience. La plupart des gens découvrent que manger de temps à autre de cette façon-là améliore grandement leur bien-être physique.

L'objet de cette méditation est de vous amener à prendre conscience de chacune de ces voix, de manière à voir quelles sont celles que vous suivez habituellement et à apprendre à écouter aussi les autres. Tout l'art de vivre avec sagesse dépend de votre façon de prêter attention à ce que vous expérimentez - et vous pouvez apprendre à le faire même quand vous n'êtes pas assis sur votre coussin de méditation. Et puisque, tous, nous prenons plusieurs repas par jour, pratiquer la méditation en mangeant est pour nous une autre grande occasion de devenir conscients plusieurs fois par jour.

Méditation 8 - Méditer en marchant

Une autre méditation que vous pouvez pratiquer, c'est la marche méditative. Au début, je vous recommande de la faire pendant quinze ou vingt minutes, pour voir un peu l'effet qu'elle va avoir sur vous. Pour cette méditation, la seule chose dont vous ayez besoin, que ce soit à l'intérieur de votre maison ou au-dehors, c'est d'un endroit vous permettant d'aller et de venir sur une longueur de vingt à trente pas. Il est préférable de pratiquer toujours dans le même lieu, de manière à ne pas être distrait par un environnement nouveau. Il ne s'agit pas d'une promenade dans la nature : vous allez vous concentrer sur votre marche, pas sur ce qui vous entoure.

Une fois rendu dans ce lieu, demeurez-y quelques instants debout, immobile. Au cours de cette méditation, gardez les yeux ouverts, le regard légèrement dirigé vers le bas. Sentez vos pieds reposer sur le plancher ou sur le sol. Peu importe que vous ayez des chaussures ou pas, soyez simplement conscient de ce contact avec la terre. Laissez vos mains se positionner comme elles veulent ; la plupart des gens les laissent pendre sur le côté. Vos pieds, eux, sont légèrement écartés, d'une distance à peu près égale à la largeur de vos épaules.

Portez toute votre attention sur cette position immobile, Remarquez toute sensation dont vous faites l'expérience dans votre corps - si vous êtes en plein air, peut-être pouvez-vous ressentir la brise, sentir l'odeur des plantes et le parfum des fleurs. Percevez les sensations dans vos membres, le frottement de votre chemise sur vos épaules et vos coudes, ou la raideur et la dureté de vos jambes et de vos pieds.

En effectuant cette marche méditative, vous allez maintenant porter sur l'action consistant à marcher l'attention que vous avez appris à porter sur votre respiration au cours de la méditation. Commencez par déplacer lentement votre poids sur le pied gauche. Que ressentez-vous ? Une jambe est maintenant raide, lourde et dure, tandis que l'autre est dégagée et légère, et que son genou se plie facilement. Vous pouvez même soulever son talon du sol, mais pas les doigts de pied. À présent, déplacez lentement votre poids de l'autre côté et voyez ce que **g** vous ressentez.

Faites un petit pas en avant avec la jambe gauche, quelques centimètres à peine. Remarquez deux actions : le soulèvement et le placement. Déplacez

maintenant votre poids vers l'avant, sur votre pied gauche. Faites un petit pas avec le pied droit. Soulevez et placez. Sentez ensuite votre poids revenir au centre. Ce qui importe le plus, c'est de sentir les pas eux-mêmes - la lourdeur d'un pied se transformer en légèreté -, de sentir ensuite le mouvement dans votre jambe, de sentir celle-ci se tendre et la plante de votre pied toucher ensuite le sol, et de sentir enfin le contact qui s'établit, tandis que la jambe redevient dure et lourde. Soulevez, placez. C'est comme du taï-chi ou une danse très lente en pleine conscience. Vous pouvez aussi vous dire les mots « soulever » et « placer », si cela vous aide.

Après avoir effectué une vingtaine de pas, arrêtez- vous et centrez-vous à nouveau. Faites ensuite lentement demi-tour, en soulevant et en plaçant. Vous allez maintenant repartir dans l'autre sens. Faites ainsi des allées et venues, en pleine conscience, en veillant bien à ne pas être en pilotage automatique.

Si votre esprit vagabonde pendant que vous marchez et que vous vous surpreniez à ne plus être attentif, ramenez simplement votre attention à ce que vous êtes en train de faire. Soulevez, placez. Si vous étiez parti très loin dans vos pensées, reconnaissez simplement que vous vous étiez égaré et centrez-vous à nouveau. Ensuite, revenez à soulever et placer.

Si vous voulez vous arrêter pour regarder quelque chose, vous pouvez très bien le faire. Arrêtez-vous et regardez, en étant conscient de voir. Vous pouvez même vous dire « voir, voir », ou « apprécier », ou toute autre chose qui se passe en vous. Puis, quand vous avez fini de regarder, centrez-vous à nouveau et revenez à soulever et placer.

Vous pouvez aussi expérimenter quelle vitesse vous maintient le plus présent, et varier votre rythme de marche si vous ressentez de la somnolence ou si marcher lentement ne vous convient pas. Marchez à n'importe quelle vitesse, pourvu que celle-ci vous aide à rester le plus conscient possible.

La marche méditative est une pratique particulièrement bonne, aussi bien pour les jours où nous sommes le plus motivés que pour ceux où nous nous sentons facilement distraits. Quand vous portez votre attention sur des allées et venues que vous faites dans un lieu, vous prenez assez vite conscience que l'essentiel n'est pas de parvenir quelque part, mais d'être là où vous êtes au moment présent. Ce qui est évidemment l'essence de la méditation.

Méditation et responsabilité sociale

Certains considèrent que la méditation ne rend pas la personne qui la pratique plus présente, mais, au contraire, la distancie du monde. Si nous nous attachons à la solitude, cela peut nous conduire à l'écart du monde. Et pour qu'une pratique spirituelle soit vivante dans notre existence, nous devons être capables de la mettre en application au supermarché, quand nous conduisons ou quand nous nous occupons de notre famille. Nous pouvons effectuer périodiquement des retraites, mais l'objectif de la méditation est plus vaste : il s'agit de comprendre que nous faisons partie d'un tout, et non d'essayer de fuir quelque aspect de notre vie que ce soit. L'un des éléments importants de notre existence est notre responsabilité sociale.

J'ai entendu des arguments incontestables en faveur de deux points de vue totalement différents sur notre responsabilité sociale. D'un côté, il est essentiel que nous nous engagions pour lutter contre les difficultés qui nous entourent, en particulier contre l'exploitation et les injustices perpétrées partout dans le monde. Il semble que nous soyons constamment soit en guerre, soit en train de nous y préparer. Pour des millions de gens, la guerre n'est pas un concept, mais une douloureuse réalité quotidienne - comme le sont la famine, la pauvreté, la maladie et toutes les souffrances du monde. Même au sein de notre Société tellement riche et privilégiée, les gens souffrent de multiples façons. De ce point de vue, ce qui importe le plus, c'est ce que nous faisons pour mettre un terme à la souffrance et à l'injustice. Est-il possible d'avoir conscience de cela et de passer son temps simplement assis en méditation ? Mais un autre point de vue, tout aussi convaincant, dit que la meilleure façon de prévenir les guerres et de soulager la souffrance, c'est d'en comprendre les causes. Qu'est-ce qui occasionne la famine, les guerres et la souffrance ? Il y a suffisamment de pétrole, suffisamment de nourriture, suffisamment de ressources sur cette planète. La cause d'une très grande part de la souffrance dans le monde, c'est l'avidité ; et la cause de l'avidité, ce sont les préjugés et la haine. Nous aimons notre pays, notre famille et notre religion, et nous détestons les gens de religions différentes, avec une couleur de peau différente et des coutumes différentes. Il y a accumulation, saisie, avidité, haine et ignorance. L'histoire de l'humanité est ponctuée de centaines de révolutions et, même si celles-ci ont été utiles par certains aspects, a d'autres égards, les

mêmes types de problèmes persistent parce que nous ne nous sommes pas attaqués à leurs racines.

Le point de départ, c'est que chacun de nous doit d'abord découvrir la racine de la colère et de la haine à l'intérieur de lui-même, pour pouvoir comprendre ensuite comment elle opère dans le monde extérieur. La solution du problème, c'est que tout le monde apprenne comment être libre des peurs et des préjugés qui s'élèvent dans le cœur et l'esprit des humains. Pour cela, il nous faut apprendre à voir le monde exactement tel qu'il est et ne pas avoir peur de ce qui est douloureux ni être séduit par ce qui est agréable. Nous devons découvrir comment maintenir nos cœurs ouverts à tout ce qui nous arrive et à toutes les personnes que nous rencontrons.

Vu sous cet angle, nous n'avons pas tant besoin de davantage de pétrole, de nourriture, d'argent ou de quelque objet extérieur que ce soit, que de gens qui comprennent comment ne pas se laisser emporter par la colère, la peur et les préjugés. Dans cette optique, la méditation n'est pas un luxe ni une échappatoire par rapport au monde, mais va dans le sens d'un approfondissement de la responsabilité qui est la nôtre d'apprendre comment ne pas être happés par ces forces. C'est la raison pour laquelle, dans notre pratique méditative, nous apprenons d'abord ce que signifie *intérieurement* pour nous cette compréhension, avant de la mettre en application dans nos interactions avec les difficultés et les souffrances d'ordre économique, social et politique du monde.

Mais le danger d'utiliser la méditation comme moyen de s'extraire du monde est effectivement très réel. Dans la tradition bouddhique, il y a un enseignement sur ce que l'on appelle les « ennemis proches ». L'attachement, par exemple, est l'ennemi proche de l'amour. Il se fait passer pour de l'amour, il ressemble à l'amour, mais il est fondamentalement différent de lui. Quand l'attachement dit : « Je t'aime », cela signifie en réalité : « Je suis attaché à toi et j'ai besoin de toi pour ressentir ma plénitude. » L'ennemi proche de la compassion est la pitié : « Oh, ce pauvre homme qui souffre là-bas. Je ne souffre pas comme lui. » La pitié maintient une séparation, doublée d'un sentiment de supériorité, entre nous-mêmes et ceux pour lesquels nous croyons éprouver de la compassion.

L'ennemi proche de l'équanimité, c'est l'indifférence. Elle se fait passer pour de l'équanimité parce que nous sentons qu'au fond tout va bien. Cependant, sa vraie signification est que nous n'éprouvons aucun sentiment

pour autrui. La réelle équanimité apparaît lorsque nos cœurs sont ouverts et que nous faisons l'expérience de tout ce qui se présente à nous dans le monde, avec équité, amour et compréhension.

Nous ne fuyons pas du tout le monde ; nous sommes assis en plein milieu de tout ce qui est, nous prêtons attention à tout ce qui se présente - qu'il s'agisse de quelque chose de plaisant ou de douloureux -, et nous commençons à observer chaque élément, à apprendre de lui et à apprendre un moyen sage d'être en relation avec toute chose dans notre vie.

Comment cultiver une pratique de méditation quotidienne

Cultiver une pratique quotidienne est l'un des aspects les plus importants de la méditation. Si vous pratiquez tous les jours, la première chose que vous allez remarquer est que lundi, par exemple, vous êtes tout à fait capable de demeurer présent à votre respiration, tandis que mardi vous devez lutter pour y parvenir un peu, et que mercredi c'est pire encore. Il se peut que jeudi cela s'améliore, et que vendredi ce soit totalement frustrant.

Il est important de ne pas juger vos méditations. Votre travail consiste à vous asseoir sur un coussin ou une chaise, et à accepter - et à être en relation avec - tout ce qui se passe ; tout ce qui se passe n'étant que le reflet de l'état dans lequel se trouvent votre esprit et votre corps à ce moment-là. Même si, en fin de journée, vous êtes dans tous vos états, même si vous êtes juste capable d'observer trois respirations en vingt minutes et passez le reste du temps à cogiter, asseyez-vous quand même pour méditer. Essayez de ne pas avoir d'attentes. Le simple fait de s'engager à pratiquer est en soi un exercice ; ne soyez pas découragé par quoi que ce soit. Souvenez-vous que la pratique de la méditation ressemble beaucoup à l'apprentissage du piano. Au début, cela équivaut pratiquement à demander à vos doigts de travailler une Série d'exercices. Par la suite, vous pourrez oublier l'exercice et entendre la musique qui se trouve derrière. Au cours de notre vie, nous avons probablement déjà tous expérimenté des centaines de millions d'instant où notre esprit errait, alors il y a peu de chances que notre tentative pour changer cette habitude mentale au vagabondage soit couronnée de succès du jour au lendemain. La méditation fonctionne, mais elle demande de votre part de la persévérance et un entraînement en douceur.

Voici quelques suggestions pour vous aider à mettre en place une routine de méditation quotidienne :

- Choisissez un moment de la journée qui vous convient et essayez de méditer chaque jour à ce moment-là.
- Tenez compte de votre personnalité. Si vous êtes du matin, vous choisirez

peut-être de méditer peu de temps
après vous être levé.

D'autres trouveront plus facile de s'asseoir l'après-midi ou le soir.

Choisissez un endroit calme où vous pouvez pratiquer chaque jour. Ce peut être n'importe où, à partir du moment où il vous est possible d'y rester sans être trop dérangé pendant votre séance de méditation. Utilisez une chaise, un coussin ou tout support qui vous aide le mieux à maintenir votre posture et votre attention.

Chaque jour, asseyez-vous un quart d'heure, une demi-heure ou plus. Même cinq minutes par jour peuvent être bénéfiques si vous prenez l'engagement de bien les consacrer à sentir votre respiration et à porter votre attention sur vos sensations physiques, vos pensées et vos sentiments.

En fonction de votre inclination du jour, pratiquez l'une des huit méditations présentées dans ce livre, ou une combinaison de plusieurs d'entre elles.

Si cela vous aide, placez dans votre lieu de méditation des objets qui vous inspirent : une image, un peu d'encens, un livre... Vous voudrez peut-être en lire un court passage avant de méditer. Beaucoup de personnes allument une bougie pour symboliser l'illumination, qui est le don de l'attention.

Mettez-vous en quête d'un groupe de méditation. Vous pouvez en trouver dans des églises, des temples, des centres bouddhiques ou hindous et dans diverses associations laïques. Se joindre à ce genre de groupe n'est pas un engagement à devenir un adepte de tel ou tel enseignement particulier ; cela permet simplement à votre pratique d'être entourée par le soutien d'autres méditants.

Rappelez-vous que la méditation n'est pas une œuvre que l'on accomplit, mais une pratique de toute une vie. À mesure que vous travaillerez avec votre respiration, vos sensations physiques, vos pensées et vos énergies émotionnelles, vous saurez de mieux en mieux demeurer calme et curieux au milieu de toutes les situations de la vie.

Ne compliquez pas les choses. L'objectif de la méditation de *vipassana* n'est pas d'avoir quelque expérience particulière que ce soit, mais de devenir conscient, dans l'instant, de tout ce dont vous faites l'expérience. Une attitude d'ouverture, semblable à celle de l'enfant, va vous aider à découvrir la vérité de votre vie dans le moment présent

Liste des pistes

Piste 1 - Se relier à la respiration

Piste 2 - Travailler avec les sensations corporelles

Piste 3 - Travailler avec les sentiments et les émotions

Piste 4 - Etre témoin des pensées

Piste 5 - Méditation du pardon

Piste 6 - Méditation de l'amour bienveillant

Piste 7 - Méditer en mangeant

Piste 8 - Méditer en marchant

